

MAU HÁLITO: você precisa estar bem informado



VOCÊ ESTÁ SEGURO QUANTO AO SEU HÁLITO?

Quase todos nós, em alguma fase da vida, já ficamos inseguros em relação ao nosso hálito! Isso porque a Halitose, conhecida como mau hálito, atinge em algum momento da vida de 30 a 40% da população brasileira.



**A Associação Brasileira de Halitose - ABHA
tem boas dicas para você.**

VOCÊ SABIA?



* Por engano, associamos o odor desagradável à falta de higienização da boca ou às doenças do estômago. Mas, na verdade, o mau hálito é o sinal de que alguma coisa está em desequilíbrio no nosso organismo e a boca é a principal responsável por essa situação.

*As doenças sistêmicas são responsáveis por aproximadamente 10% dos casos de halitose e vários males repercutem no hálito, como o diabetes, problemas nos rins e no fígado, alterações intestinais e até mesmo o câncer. Isso porque substâncias produzidas como consequências dessas doenças se acumulam no sangue e saem, em forma de gases pelos pulmões, sendo eliminados pelas vias área e bucal.

* Mas são as alterações da saliva (quantidade e composição), doenças da gengiva, biofilme lingual (conhecido popularmente como saburra), próteses mal adaptadas, cárie e diversas outras patologias bucais as principais causadoras do tão temido mau hálito, sendo responsáveis por mais de 90% dos seus casos.

***MAU HÁLITO TEM TRATAMENTO e controle quando bem diagnosticado e tratado por um profissional qualificado.**

VOCÊ TEM DÚVIDAS QUANTO AO SEU HÁLITO?

Geralmente, quem está com o hálito alterado não consegue perceber, devido a um fenômeno denominado “fadiga olfatória”, onde as células que revestem a mucosa nasal, após serem expostas a um odor por um determinado período, perdem a capacidade de percebê-lo. Por esse motivo, somos péssimos juizes de nosso próprio hálito e testes famosos na internet, como aqueles de lamber o pulso e cheirar ou soprar a palma da mão não são nem um pouco confiáveis.



Quer saber se você realmente está com mau hálito? Pergunte, por algumas vezes, a pessoas de sua confiança, se o hálito eliminado pela sua boca e pelas suas narinas incomoda ou não. Se a resposta for positiva, a recomendação da própria Associação Brasileira de Halitose (ABHA) é que você procure um cirurgião-dentista.

Se você não se sente à vontade em testar seu hálito com pessoas de seu convívio, pode procurar um cirurgião-dentista para avaliação e, conforme diagnóstico, realizar prevenção e tratamento da halitose. No site da ABHA existe uma relação de profissionais qualificados para o tratamento do problema ao longo do Brasil.

DICAS: COMO PREVENIR

1 REALIZE PEQUENAS REFEIÇÕES A CADA TRÊS HORAS: O JEJUM PROLONGADO COMPROMETE O HÁLITO

2 EVITE ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA O RESSECAMENTO BUCAL (MUITO SALGADO, QUENTES OU CONDIMENTOS)

3 TENHA UMA DIETA BALANCEADA, INCLUINDO ALIMENTOS DUROS E FIBROSOS; EVITE ÁLCOOL E CIGARRO EM EXCESSO

4 CONSUMA BASTANTE ÁGUA, NO MÍNIMO 2 LITROS POR DIA

5 FAÇA A HIGIENE BUCAL ADEQUADA, INCLUA FIO DENTAL, LIMPEZA DA LÍNGUA E ESCOVAÇÃO; EVITE O USO DE SOLUÇÕES PARA BOCHECHO COM ÁLCOOL NA COMPOSIÇÃO

6 VISITE O DENTISTA SEMESTRALMENTE

7 REALIZE EXAMES DE SAÚDE GERAL ANUALMENTE

8 PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

9 REDUZA O ESTRESSE



QUEM AVISA AMIGO É

O mau hálito é um problema importante, pois :

- (1) sinaliza desequilíbrios na saúde,
- (2) prejudica relacionamentos (afetivos, profissionais, sociais etc.) e
- (3) interfere na autoestima e causa prejuízos na qualidade de vida.

SOS MAU HÁLITO

A grande dificuldade é que, como já relatamos, quem sofre da alteração geralmente não percebe, devido à fadiga olfatória. Por isso, avisar a um amigo ou familiar que o seu hálito está ruim é uma prova de amor e de amizade. Porém, muitas pessoas consideram isso constrangedor. Devido a essa dificuldade, a ABHA desenvolveu o *SOS Mau Hálito*, um sistema de notificação que avisa a pessoa que ela sofre do problema e que precisa se cuidar, além de disponibilizar algumas dicas e uma listagem de profissionais qualificados, de acordo com a cidade onde a pessoa reside. Basta acessar o site <http://www.abha.org.br/sosmauhalito> e preencher o formulário com os dados da pessoa que queremos avisar. Após conferir a notificação, para evitar brincadeiras de má fé, a ABHA envia à pessoa essas indicações, por e-mail ou por carta, sem identificar o solicitante do serviço.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Mau hálito tem controle quando diagnosticado e tratado por um profissional qualificado.

No site da ABHA, você pode encontrar um profissional em sua região:

MAIS INFORMAÇÕES:

www.abha.org.br

abha@abha.org.br

(84) 4141-0514