

# Mau hálito pode ser causado por má higiene bucal e também por doenças

O **mau hálito** é um problema que incomoda não só quem tem, mas também as pessoas ao redor. Dados mostram que de 15% a 28% das pessoas no mundo sofrem com o odor - no Brasil, são cerca de **40% da população**. Além da má higiene bucal e do acúmulo de restos de comida, que são as principais causas, existem diversas outras que precisam ser investigadas já que podem ser sinais de que algo não vai bem com o **organismo**.

Como explicou o cirurgião do aparelho digestivo Fábio Atui,, o mau hálito é um **sintoma** como a febre e, por isso, merece atenção. O problema pode ser causado, por exemplo, por doenças do aparelho digestivo, como refluxo, esofagite e gastrite, diabetes, problemas intestinais, alterações no fígado, inflamação na garganta, sinusite, além de estresse, depressão e até falta de saliva.

Porém, se o mau hálito vier pela manhã, logo que a pessoa acorda, geralmente não há problema. Segundo o dentista Gustavo Bastos, isso acontece porque, durante o sono, há uma diminuição natural da saliva, o que faz com que as bactérias da boca entrem em ação. Essa halitose matinal, na maioria dos casos, é resolvida com a ingestão de algum alimento ou ao escovar os dentes.

Nesse caso, quando o problema é oral, o tratamento é feito com o dentista, que pode realizar uma limpeza especializada ou remover alguma placa ou tártaro que o paciente tiver. Além disso, pode ser feita ainda uma raspagem ou **limpeza gengival profunda** ou também uma limpeza da língua.

Porém, de maneira geral, é importante sempre ter a orientação de fazer uma higiene correta da boca, dos dentes e também da língua, com o uso da pasta de dente e principalmente do fio dental, como alertou o dentista, Gustavo Bastos. Ele acrescenta ainda o uso de enxaguantes bucais, que podem potencializar ainda mais a saúde dos dentes e da boca.

Existe também o mau hálito causado por doenças respiratórias provocadas, por exemplo, pelo cigarro. Como mostrou a repórter Marina Araújo (*veja no vídeo ao lado*), muitas pessoas costumam dizer que fumam "só de vez em quando" ou "só quando bebem", mas só isso já é suficiente para danificar os pulmões e deixar um cheiro forte na boca, como alertaram os médicos.

Além de ser prejudicial para a saúde de maneira geral, o **cigarro** afeta também os dentes, gengivas e tecidos bucais. O fumo pode causar também diminuição no fluxo salivar e outros problemas orais, como alterações teciduais, gengivite, cáries cervicais, mudança de paladar e também câncer. Vale lembrar ainda que, além do fumo, o excesso de álcool também é prejudicial para o hálito porque interfere no metabolismo do corpo e pode acumular substâncias no pulmão, que causam o odor desagradável.

Fora isso, o **álcool** também causa desidratação, reduz a quantidade de água no corpo e, conseqüentemente, a quantidade de saliva, também causa do mau hálito, como falado anteriormente - para deixar a boca úmida, o dentista Gustavo Bastos recomenda o uso de um produto chamado de saliva

artificial.

Existe também a saburra lingual, que é uma espécie de gosma branca ou amarelada que se deposita na língua, favorecendo a proliferação de bactérias causadoras do mau hálito. Sempre que houver essa característica na boca, é importante procurar um médico - não adianta apenas limpar porque a saburra continuará se formando.

**Fonte: G1**