

Adeus Mau-Hálito

Quem gosta de conviver com o odor do mau hálito? Ninguém, certo? Mas o problema é que quem sofre é sempre o último a perceber. Por essas e outras razões, são poucas as pessoas que realmente buscam auxílio de um profissional para tratar esse distúrbio.

Segundo o cirurgião-dentista Rodrigo Guerrero, de São Paulo, embora não seja uma doença, o mau hálito, ou halitose, é sinal de que algo está errado em nosso organismo. "É uma condição anormal do hálito, na qual este se altera de forma desagradável, tanto para o paciente como para as pessoas com as quais ele se relaciona. Pode restringir o indivíduo socialmente, diminuir a auto-confiança, interferir nos relacionamentos e no desempenho das atividades do dia-a-dia", diz o especialista.

Isso ocorreu com a professora e matemática Vilma Otta, de São Paulo. "Eu não percebia que estava com mau hálito, até que um dia o meu filho de três anos falou: 'Ai mãe, que bafo horrórico'. Foi neste instante que passei a reparar. Vivía preocupada, falava olhando para baixo, encobrindo a boca com as mãos e chupando balas para mascarar o odor. Depois de um tempo decidi procurar um dentista para saber as causas", conta.

"Para prevenir, deve-se fazer tratamento odontológico para remover as cáries, escovar e passar fio dental nos dentes, limpar a língua, reduzir a ingestão de substâncias gordurosas". As principais razões são a ausência de escovação de dentes, da língua e do uso de fio dental, cáries, placas bacterianas, gengivite, estomatites, hemorragias gengivais, úlceras e retenção de sangue entre os dentes. "Existem outras causas relacionadas às vias aéreas superiores e seios nasais como: infecções específicas, carcinomas e abscessos nas amídalas e faringe, sinusites, adenóides e rinites. Medicamentos também podem comprometer o hálito, pois provocam uma diminuição do fluxo salivar", afirma o Guerrero.

Mas como saber se tem ou não mau hálito? "O diagnóstico é facilmente feito, pela história clínica e constatação do mau cheiro característico. Inicialmente deve-se tentar eliminar as possibilidades de causas fisiológicas e halitose secundária a outras doenças. A investigação inicial inclui o exame detalhado da boca, da língua e da parte dentária, em busca de sinais de higienização precária, gengivites e periodontite, além da saburra lingual", esclarece o médico.

Hoje já existem, no entanto, métodos complementares que auxiliam neste diagnóstico. Entre eles está a sialometria (medida do fluxo salivar) e a halurimetria. "Esta última é conseguida por meio de um moderno e portátil aparelho que mede, em partículas por bilhão, a quantidade dos compostos sulfurados voláteis, presentes na boca. O halurímetro permite uma avaliação da gravidade do problema, além do acompanhamento da evolução do tratamento e do diagnóstico de pacientes com halitose psicogênica", explica o cirurgião-dentista.

E como tratar e prevenir? "Halitoses causadas por problemas, como diabetes, alterações pulmonares, renais, estomacais, devem ser tratadas por especialistas. Em 90% dos casos, o mau cheiro se origina de problemas bucais. Para prevenir, deve-se fazer tratamento odontológico para remover as cáries, escovar e passar fio dental nos dentes, limpar a língua, reduzir a ingestão de substâncias gordurosas como queijos amarelos, carnes e evitar alimentos aromáticos como alho, cebola e ovo", diz Guerrero.

Comer de três em três horas e beber bastante água também reduz o mau hálito. "Use alimentos "detergentes", como maçã, laranja, abacaxi cenoura, que "varrem" a parte superior da língua e do esôfago, evitando a retenção de restos alimentares no órgão", indica o especialista.

Fonte: cyberdiet.terra.