

---

## MAU HÁLITO (HALITOSE)

### O que é halitose?

Halitose significa “mau hálito”, um problema que muitas pessoas enfrentam eventualmente. Calcula-se que aproximadamente 40% da população sofre ou sofrerá de halitose crônica em alguma época de sua vida.

Muitas são as causas deste mal, incluindo:

- Higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada e falta do uso do fio dental);
- Gengivite;
- Ingestão de certos alimentos como, por exemplo, alho ou cebola;
- Tabaco e produtos alcoólicos;
- Boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono);
- Doenças sistêmicas tais como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.

### Como saber se tenho halitose?

Uma forma de saber se você tem mau hálito é cobrir sua boca e nariz com a mão, exalar e sentir o hálito. Uma outra forma é perguntar a alguém em quem você confia como está o seu hálito. Mas, não se esqueça de que muitas pessoas têm este problema quando acordam de manhã, como resultado de uma produção menor de saliva durante a noite o que permite os ácidos e outras substâncias se deteriorarem no interior da boca. Medidas tais como escovar bem os dentes e língua e usar fio dental antes de dormir e ao se levantar sempre ajudam a eliminar o mau hálito matinal.

### Como prevenir a halitose?

Evite alimentos que causam mau hálito e observe o seguinte:

- Escove bem duas vezes ao dia e use fio dental diariamente para remover a placa bacteriana e as partículas de alimento que se acumulam diariamente.  
Escovar a língua também ajuda a diminuir o mau hálito.
- Remova a dentadura antes de dormir limpando-a bem antes de recolocá-la de manhã
- Visite seu dentista periodicamente para fazer uma revisão e uma limpeza de seus dentes

Se o seu mau hálito persistir mesmo após uma boa escovação e o uso do fio dental, consulte seu dentista, já que isso pode ser a indicação da existência de um problema mais sério. Só o dentista poderá dizer se você tem gengivite, boca seca ou excesso de placa bacteriana, que são as prováveis causas do mau hálito.

### Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal