

Mau hálito afeta 90% da população

Luciene de Assis
Da equipe do **Correio**

Quem se habilita a abrir a boca para denunciar que é um portador de mau hálito? Ninguém? Já era de se esperar. O problema é realmente constrangedor. De qualquer jeito, não há porque morrer de vergonha ou pensar que é o pior dos piores. Afinal, segundo os odontologistas, o mau hálito afeta mais de 90% da população. O assunto é tão relevante que ganhou espaço durante a *IX Jornada Odontológica Internacional de Sorocaba (Jois)*, realizada no último fim de semana em São Paulo.

Os dentistas são obrigados a suportar o mau hálito (halitose) todos os dias. As máscaras de algodão pouco ajudam. Para não gerar constrangimentos aos pacientes, eles discretamente sugerem atitudes que ajudam a minimizar o problema, fazendo a pessoa entender que tem halitose.

Entretanto, recomendam cuidado quanto ao uso de antissépticos bucais. Na tentativa de acabar com o mau hálito eles podem mascarar um processo inflamatório mais sério e levar à perda de dentes.

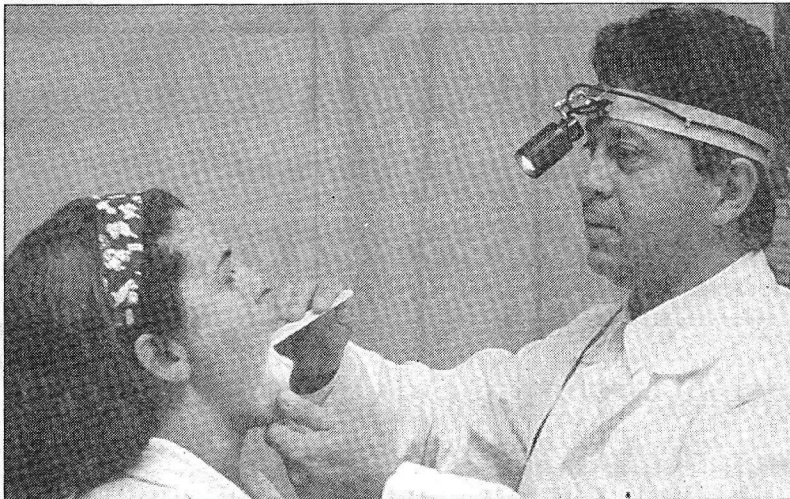
Quase sempre, a raiz do problema está na higiene bucal inadequada. Significa que a maioria esmagadora dos brasileiros não escova os dentes como deveria ou sequer faz uma limpeza diária. Fio dental é outro ponto crucial, importante para retirar os resíduos de alimentos que ficam entre os dentes. “E pouca gente usa”, lembra Antonio Vinícius Soares Rocha, professor do Curso de Especialização em Periodontia da Associação Brasileira de Odontologia — Seção Distrito Federal.

ESCOVA

Sem escovação adequada dos dentes, gengivas e língua, as placas bacterianas vão se formando e podem inflamar os tecidos da gengiva, causando uma gengivite. A inflamação libera líquidos (exudação) e sangramento, os responsáveis pelo cheiro desagradável. Uma gengiva sadia, bem cuidada, tem cor rosada. Quando a gengivite começa a ganhar terreno, ela fica vermelha, inchada e dolorida.

Como se pode ver, a escova de

Ronaldo de Oliveira



Oswaldo Nascimento: causa de mau hálito pode estar nas amígdalas

dente é instrumento primário de higiene pessoal e deveria ser peça de uso diário de qualquer pessoa. O bom exemplo deveria ser dado pelos pais. Antonio Vinícius lembra que os meios de comunicação também têm parcela de responsabilidade na educação de leitores, ouvintes e telespectadores.

“As novelas mostram os galãs comendo, mas os artistas nunca aparecem fazendo a limpeza da boca, escovando os dentes”, reclama o dentista. Ele cita a atriz Júlia Roberts, que aparece no filme *Uma linda mulher* limpando os dentes com fio dental.

A receita é simples: para não sofrer constrangimentos e dissabores, basta visitar o dentista a cada seis meses, escovar os dentes depois das refeições, retirar os resíduos com fio dental e fazer limpeza. Isso basta para livrar qualquer um da halitose e de possíveis cáries.

OUTRAS CAUSAS

O mau hálito, segundo o otorrinolaringologista Oswaldo Nascimento Júnior, pode ser causado pelo acúmulo de detritos alimentares nas pequenas cavidades (criptas) existentes nas amígdalas palatinas. Às vezes, essas criptas podem estar mais profun-

das e deformadas do que o normal, especialmente em quem tem ou teve repetidas inflamações de amígdalas (amigdalites) na infância.

Quando esses restos de alimentos são eliminados, sob a forma de pequenos fragmentos branco-amarela-

dos, exalam um odor fétido. “A pessoa fica envergonhada e pode vir a ter sérios problemas psicológicos”, diz Oswaldo Nascimento. Ele recomenda como tratamento a remoção cirúrgica das amígdalas (amigdalectomia) ou a vaporização com laser de CO₂, feita no consultó-

rio “com resultados excelentes”.

O hálito desagradável também pode ser uma consequência de quem tem sinusite. Isso acontece por causa das secreções acumuladas nos seios da face e da formação de crostas no nariz.

Outras causas de mau hálito são as doenças renais e endócrinas, de acordo com as explicações do gastroenterologista Plínio Caldeira Brant. Ao contrário do que se pensa, problemas estomacais não causam mau hálito, assegura Brant.

CAUSAS DO MAU HÁLITO

- Infecções nas gengivas e nos dentes
- Refluxo gastro-esofágico (a pessoa regurgita o que come)
- Cigarro
- Longos períodos de jejum
- Diabetes
- Doenças dos rins (insuficiência renal) e fígado (cirrose hepática)
- Gastrite atrófica
- Hérnia de iato
- Bactéria *Helicobacter pylori* (ainda sob investigação)