

MARIA CLARICE DIAS

saude@cbdata.com.br

Editoria de Arte/Rubens Paiva - ediar@cbdata.com.br

SAÚDE

MAU HÁLITO

Se você sofre do problema, não se angustie. O mal tem cura e é mais comum do que se imagina: aproximadamente 40% da população brasileira têm halitose

Não é problema de estômago nem de garganta nem fome. A causa do mau hálito encontra-se, em 90% dos casos, na boca. Mais especificamente, na língua. O órgão é formado por pequenas papilas — como se fossem milhares de minúsculos cogumelos colados uns nos outros — que, se não forem limpas devidamente, acumulam restos de alimentos, células mortas e bactérias.

É a placa bacteriana ou saburra lingual, que, com o tempo, fermenta os alimentos, provoca a liberação de gases à base de enxofre e leva à halitose. “O conceito de saburra lingual não é novo, mas só agora está tendo a devida importância pelos profissionais brasileiros”, diz a dentista e presidente da Sociedade Brasileira de Estudos e Pesquisas dos Odores da Boca (Sobepob), Ana Christina Kolbe. A limpeza da placa lingual é, muitas vezes, feita com a escova de dente. No entanto, segundo Ana Kolbe, a região onde a saburra mais se acumula está na base da língua e a escova, se alcançar, provoca ânsia de vômito. A odontóloga desenvolveu um limpador de língua capaz de limpar devidamente toda a saburra. Em Brasília, o limpador Kolbe pode ser encontrado em algumas farmácias da 102 sul do Plano Piloto e do Setor Comercial Sul.

Uma pesquisa feita pela Sobepob, iniciada no ano passado e ainda em andamento, indica que a halitose atinge pelo menos 40% da população brasileira e tende a piorar com a idade: 71,42% dos entrevistados com mais de 65 anos têm mau hálito. Entre 12 e 65 anos, o problema alcança 40,99% dos pesquisados.

Para Olinda Tarzia, vice-presidente da Sobepob e odontóloga de Bauru, São Paulo, além de provocada pela saburra lingual, a halitose acontece quando a produção salivar está limitada. A saliva funciona como um limpador natural da boca e tem substâncias que combatem os micróbios.

Se a produção salivar é deficiente, a saburra acumula-se mais facilmente na língua. O estresse tem sido, segundo Olinda, a principal causa da deficiência de produção salivar. “O pior é que, hoje em dia, quem não é estressado não é normal”, comenta a dentista, também autora do livro Halitose, que recomenda calma e boa higiene bucal para controlar a halitose. E aí, pode falar à vontade, sem traumas.

SERVIÇO
ANA CHRISTINA KOLBE
E-mail: kolbe@sm.com.br

OLINDA TARZIA
Tel.: (014) 223-1140

O QUE É

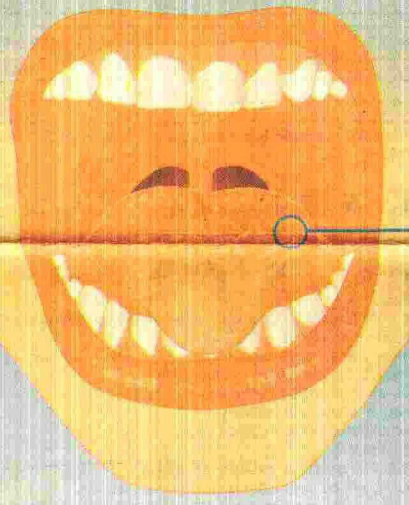
A halitose não é considerada doença, mas sim um sintoma de outros problemas da boca ou do organismo. É um odor emanado pela boca e nariz que, em 90% dos casos, tem origem na boca. A saburra lingual, ou placa bacteriana da língua, leva à fermentação dos alimentos e liberação de gases à base de enxofre que provocam o mau cheiro

NÚMEROS

- 40%** da população brasileira sofre de mau hálito. É o que indica a primeira pesquisa no país sobre o assunto
- 17%** de incidência na faixa etária entre zero e 12 anos
- 41%** de incidência na faixa de 12 a 65 anos
- 71%** de incidência na faixa acima de 65 anos

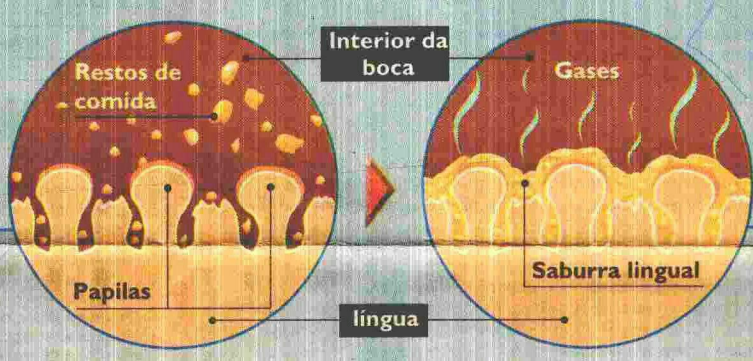
CAUSAS

A língua



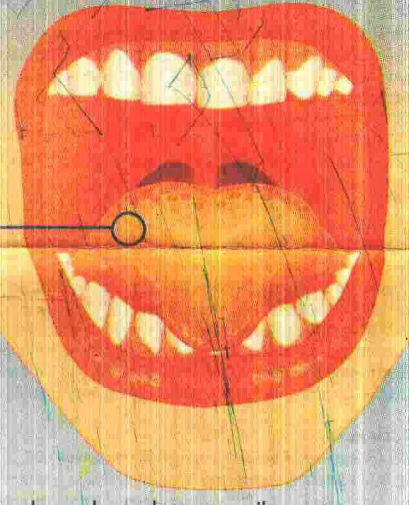
Formada por papilas em toda a sua superfície. São como minúsculos cogumelos impressos uns nos outros

A superfície da língua



Entre as papilas formam-se pequenos sacos onde se acumulam restos de comida, bactérias e células mortas da descamação natural do tecido. É placa bacteriana ou saburra lingual

Língua com placa bacteriana



Quando a saburra lota as papilas, extravasa e torna-se aparente, fica como um tapete de placa sobre a língua. Quanto mais pastosa e em maior quantidade a saburra, pior o hálito

Dentes cariados



Podem provocar halitose quando a cárie atinge o nervo, inflama e aumenta a concentração de bactérias na boca

Causas endógenas



Por exemplo: o alho e a cebola contêm substâncias voláteis malcheirosas que entram na corrente sanguínea, vão para o pulmão e são exaladas pelo nariz e boca

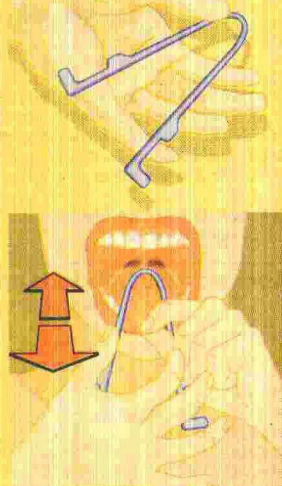
Estômago



Em raríssimos casos, a halitose tem a ver com o estômago. Isso pode acontecer se, por exemplo, o órgão for acometido por um câncer maligno grave

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Prevenção e tratamento



Limpar a língua. A maior concentração de saburra se dá na base da língua, onde a escova dificilmente alcança. Se alcançar, pode provocar ânsia de vômito. O limpador de língua não tem verticalidade suficiente para causar mal estar. Para limpar corretamente, deve-se puxar a língua com uma gaze ou um lenço e passar o instrumento desde a base lingual



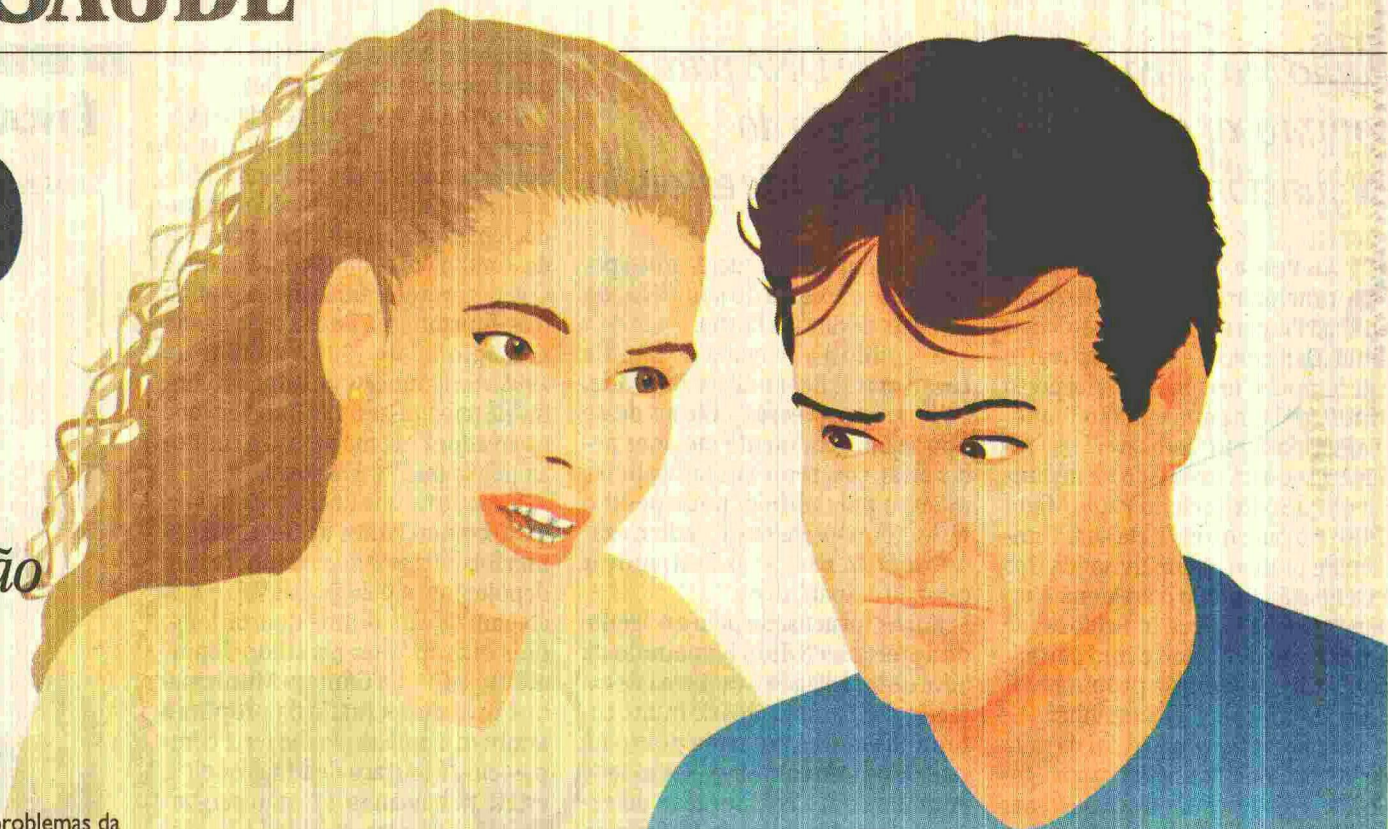
Ingerir pelo menos oito copos de água por dia, para ajudar na higienização da boca



Bochechar com água oxigenada (10 volumes, não cremosa). Uma colher de sopa para meio copo d'água. A mistura mata as bactérias



Evitar a ingestão de bala, chocolate ou chiclete com açúcar, que é o combustível ideal para as bactérias



A maioria das pessoas que sofre de halitose (58%) não sabe que é portadora do problema, devido à fadiga do bulbo olfativo. Isso significa que o sistema nervoso central, que recebe as informações do olfato, deixa de reconhecer o mau cheiro a partir do momento em que o nariz se impregna com os odores

O QUE TEM FEITO A HALITOSE AUMENTAR



Estresse

Esse estado provoca uma liberação excessiva de adrenalina no organismo. É um neurotransmissor que inibe a glândula salivar e, por isso, a produção de saliva torna-se limitada.



Hábitos alimentares

As comidas de fast food, a cada dia mais pastosas, industrializadas e menos fibrosas, não contribuem para a auto-higiene bucal. As fibras e comidas mais sólidas provocam maior atrito na língua e conseguem retirar parte da saburra