

• O NOVO PREENCHEDOR DE RUGAS •

• VACINA CONTRA O CÂNCER •

SAÚDE!

22
anos

Edição de aniversário!

é vital

Clamídia

Essa bactéria comum **atrapalha o prazer sexual** e é uma das principais causas de **infertilidade** p. 40

Mau hálito

Escovar os dentes, fazer bochechos e limpar a língua não resolvem. **O que fazer?**

p. 58

Academias inventam **exercícios** para acabar com a **dor nas costas**. **Pratique em casa** p. 62

Chlorella

A alga que reforça as suas defesas p. 26

Outubro
2005
R\$ 7,40
nº 265



Abril

CARNE ABSOLVIDA

De inimiga número 1 do coração ela passa a ser aliada. Saiba tudo sobre essa reviravolta p. 20

FALE A VERDADE.
Mentir mexe com o corpo inteiro p. 66



DOSSIÊ: O QUE HÁ DE MAIS QUENTE PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS p. 35

O problema afeta três em cada dez pessoas e a culpa pode ser da saliva, como revela um estudo da Universidade de Brasília que *SAÚDE!* apresenta em primeiríssima mão. Aí, nem sempre escovar os dentes ou fazer bochechos com anti-sépticos eliminam o bafo de onça

por PRISCILA BOCCIA | design e ilustração EDER REDDER

Mau HÁLITO tem jeito

Sua saliva é fina ou grossa? Bem, se você nunca pensou nisso, agora vai ter um bom motivo para se preocupar com o assunto. Digamos que ela seja grossa — ou viscosa, como descrevem os especialistas. No caso, você tem duas vezes mais chances de ter um bafo daqueles e nem desconfiar. Sim, porque não somos capazes de notar o mau cheiro exalado pela própria boca. Mas quem está por perto...

Pesquisadores da Universidade de Brasília examinaram 34 voluntários e constaram que 73% dos que tinham saliva viscosa sofriam de mau hálito. “Essa relação de causa e efeito está muito clara, mesmo assim faremos novos estudos para comprová-la”, pondera a dentista Denise Falcão, líder do

trabalho e consultora oficial de halitose da Sociedade Brasileira de Periodontologia. Hoje sabe-se que a saliva grossa tem menos água e mais mucina — uma proteína com aminoácidos ricos em enxofre. Para agravar, a baixa fluidez da saliva impede que ela remova os restos de alimentos, os microorganismos e as células epiteliais mortas. A sujeira, então, gruda-se na língua e nas reentrâncias das amígdalas (veja o quadro à direita). “Além disso, as bactérias anaeróbias quebram as moléculas de mucina, liberando ainda mais enxofre”, explica Denise. Entendeu de onde vem o fedor?

Felizmente dá para acabar com ele. “O primeiro passo é detectar por que a saliva está grossa ou em pequeno volume”, diz o dentista Valderino Castro, de

Florianópolis, que é especialista em halitose (o popular bafo). Muitas vezes os motivos são prosaicos: a pessoa bebe pouca água, come muita proteína ou toma algum remédio que inibe as glândulas salivares. O estresse crônico também afeta a produção desse suco digestivo.

Alguns hábitos cooperam ainda para o acúmulo de sujeira porque agravam a descamação das células epiteliais. É o caso de quem bebe muito álcool ou fuma — ou, socorro, faz as duas coisas! E cuidado para não ser traído pelo próprio enxaguatório bucal. “As fórmulas que contêm álcool pioram a descamação”, avisa Castro. Daí aquele perfume logo vai embora e o cheiro ruim volta mais forte. “Por isso prefira os produtos à base de dióxido de cloro.”

No entanto, há casos em que são as glândulas salivares que precisam de estímulo. “Em geral aliam-se medicações e sialogogos mecânicos, bolinhas de si-

licone que devem ser mascadas por dez minutos seis vezes ao dia”, diz o dentista Maurício Duarte, da Clínica Halitus, em Campinas, no interior paulista. Quando a dupla não dá resultados, pode-se partir para a eletroestimulação — uma espécie de choque na língua, nada agradável, por sinal. Para ficar livre do constrangimento, sempre ajuda caprichar na limpeza da boca. Mas não basta escovar os dentes direitinho. É preciso raspar a língua com uma colher de plástico ou com um limpador especial. A esse arsenal poderá juntar-se um spray à base de oxigenantes e antimicrobianos, desenvolvido por Maurício Duarte em parceria com a Faculdade de Engenharia Química da Universidade Estadual de Campinas. “Ele facilita a soltura da sujeira porque combate as bactérias anaeróbias”, explica o dentista. A novidade chegará às farmácias no ano que vem.

TESTE SUA SALIVA

Dá para saber se a sua saliva está grossa com um exame caseiro. É meio nojento, mas funciona. Cuspa na palma da mão. Toque a saliva com a ponta do dedo e puxe. Se o fio que se formar tiver mais de 5 centímetros, sua saliva é viscosa.

FAÇA A SUA PARTE

Truques que ajudam a purificar o hálito

- Capriche nas porções de alimentos fibrosos, como cereais e frutas.
- Tome pelo menos 2 litros de água ao longo do dia.
- Fuja de bebidas alcoólicas, café e pratos condimentados.
- Mastigue bem os alimentos.
- Masque chicletes sem açúcar por no máximo cinco minutos.

POR TRÁS DO MAU HALITO

SABURRA

A língua é vermelha e não esbranquiçada. O branco é sinal de saburra, uma mistura de placa bacteriana, células epiteliais mortas e restos de alimentos. Para retirá-la é preciso esfregar com cerdas e raspar com uma superfície resistente.

CÁSEO

Pequenos pedaços do mesmo material se grudam nas cavidades das amígdalas — que ficam na entrada da garganta. Para remover toda essa sujeira você tem que bochechar e gargarejar vigorosamente com água morna. Profissionais da Clínica Halitus desenvolveram o primeiro enxaguatório capaz de arrancar o cáseo. Para comprovar sua eficiência, estão recrutando voluntários pelo site www.mauhalito.com.br

