

# cuidandodasaude.com

[Início](#)[Nosso Objetivo](#)[Saúde Bucal](#)[Saúde Emocional](#)[Drogas](#)[Prevenção](#)[Fale conosco](#)[Indique o Site](#)[Filosofia](#)

## Mau Hálito

O problema afeta três em cada dez pessoas e a culpa pode ser da saliva, como revela um estudo da Universidade de Brasília.

Aí, nem sempre escovar os dentes ou fazer bochechos com anti-sépticos eliminam o terrível mau hálito.

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 mau hálito 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. "Além disso, as bactérias anaeróbias quebram as moléculas de mucina, liberando ainda mais enxofre", explica Denise.

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.

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

## Dúvidas?

Entre em contato.

[Clique Aqui...](#)

## Prevenções

Veja o que você pode fazer para se prevenir de doenças...

[Saiba Mais...](#)

## Boletins

Receba nossos boletins.

Nome:

E-mail:

**Acessos: 3380**

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, 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 silicone que devem ser mascaradas 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 HÁLITO

### 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.

Em idosos, as causas que mais agravam a incidência de Halitose são:

- Perda de unidades dentárias, causando dificuldade de mastigação e, conseqüentemente, não estimulando adequadamente as glândulas salivares, aumentando assim o percentual de pacientes xerostômicos. Por terem dificuldade de mastigação em conseqüência de perda dentária, ou uso de próteses, esses pacientes fazem a opção por alimentos cada vez mais líquidos e pastosos, diminuindo a varredura na língua durante a mastigação e formação do bolo alimentar, aumentando o acúmulo de saburra lingual. Com a perda dos dentes, ocorre um comprometimento estético, implicando em esquiva social, com conseqüências psicológicas, o que irá alterar o funcionamento das glândulas salivares, pois estas são comandadas pelo sistema nervoso central, havendo uma redução no fluxo salivar, comprometendo cada vez mais o hálito. A depressão, assim como a excitação, causam hipossalivação e, portanto, são origens para Halitose. Essa perda de unidades também pode causar perda de dimensão vertical e levar o paciente a disfunções na ATM causando muitas vezes, cefaléias intensas e constantes. Esse excesso de dor libera as catecolaminas (dopaminas) que irão agir diretamente nas glândulas salivares inibindo seu funcionamento, aumentando assim sua hipossalivação, sendo essa também uma origem de Halitose.

- O uso freqüente de medicamentos, comum em pacientes dessa faixa etária, tende a causar redução de fluxo salivar. Incluem-se nesses grupos: analgésicos, antihipertensivos, antidepressivos, ansiolíticos, antiparkissoniano, diuréticos, dentre outros. Essas drogas provocam em seus usuários, além da sensação de boca seca (xerostomia), outra queixa muito comum entre idosos, chamada de Síndrome de

### Ardência Bucal (SAB).

- Alta incidência de diabéticos, os quais estão quase sempre numa gangorra, com hipo ou hiperglicemia e, em ambos os casos, ocorre queima de ácidos graxos, liberando corpos cetônicos na corrente sanguínea, que por serem voláteis e de odor fétido, escapam na expiração comprometendo o hálito. Nesse caso, temos uma halitose cetônica que é um odor bem característico, diferente do enxofre.
- Senilidade de Glândulas Salivares, que ocorre com a idade, pode levar à atrofia dessas glândulas, as quais passam a não funcionar adequadamente e, com isso, fabricam um volume inadequado de saliva, comprometendo o hálito. Não podemos nos esquecer de que tudo que altera o fluxo salivar aumenta a quantidade de saburra lingual, tendo como consequência halitose pela eliminação de enxofre.

Sabemos que a saburra está presente em mais de 95% dos casos de mau odor bucal, e que a higiene da língua é o primeiro passo para se eliminar esse problema, sabemos ainda que a escova dental não foi desenvolvida para limpeza da língua, por isso as pessoas têm muita dificuldade em realizar esse tipo de higiene, principalmente quando são mais susceptíveis à ânsia de vômito.

Pesquisas feitas por universidades comparando a remoção de saburra lingual com a escova de dente e o Kolbe mostraram que, enquanto a escova remove 0,6 gramas de saburra lingual, o Kolbe remove 1,3 gramas, além de não causar nenhum desconforto durante essa remoção.

Outras pesquisas comparando a remoção de saburra lingual entre 03 métodos mecânicos de higiene (gaze, escova de dente e limpador de língua) também constatam que os limpadores linguais são mais eficientes.

A redução de saliva em idosos é um fato muito comum que provoca, além de halitose, uma série de sintomas desconfortáveis e que ouvimos diariamente em nossos consultórios, como: dificuldade de adaptação de próteses removíveis e totais, prurido sob próteses fixas e removíveis, dificuldade de dicção, dificuldade de engolir alimentos secos, dificuldade de digestão, fendas nas comissuras labiais, ressecamento labial, ardência na região de língua e esôfago, podendo estender-se ao estômago, sensação de

gosto amargo ou azedo na boca, dentre outros.

Um dos problemas de saúde mais desagradáveis, o mau hálito, pode estar ligado à falta de certas bactérias na boca.

Cientistas norte-americanos descobriram que existe um tipo de bactéria, chamada metilotrófica, que se alimenta de substâncias causadoras do mau hálito, especialmente aminoácidos que contenham enxofre.

O desconforto sempre foi associado a doenças na gengiva e estomacais. Mas o estudo, realizado com alguns voluntários saudáveis e outros com os problemas citados, mostrou que tais substâncias fazem parte do ambiente natural da boca.

A suspeita é de que as pessoas com mau hálito contenham menos bactérias metilotróficas.

A descoberta pode levar ao desenvolvimento de produtos bucais que melhorem a ação dessas bactérias.

### Saúde Bucal

- **A importância dos dentes de leite**
- **A queda dos dentes**
- **Aftas**
- **Anestesia**
- **Atividade Física e Saúde Bucal**
- **Boca Seca**
- **Câncer Bucal**
- **Cárie**
- **Cárie, a Doença da Civilização Moderna**
- **Clareamento Dental**
- **DTM**
- **Facetas Laminadas**
- **Gengivite e Problemas Cardíacos**
- **Gravidez e Cárie**
- **Hábitos Bucais**
- **Herpes Labial**
- **Higiene bucal em bebês**
- **Higiene de Prótese Total**
- **Hipersensibilidade Dentinária**
- **Mau Hálito**
- **O medo do tratamento odontológico**

- Ortodontia
- Piercing na Língua
- Prevenindo a Cárie Dental
- Protetor Bucal
- Saúde Bucal e Gravidez
- Terapia Periodontal e diabetes
- Traumatismos Dentários

#### Artigos

- Drogas
- Filosofia
- Informações Úteis
- Saúde Bucal
- Saúde Emocional



Copyright © 2006 cuidandodasaude.com. Todos os direitos reservados.  
Website desenvolvido com tecnologia **Super Modular**