



Temas

Afta

Alcoolismo

Câncer

Câncer de Mama

Câncer Infantil

Colesterol

Cólica Menstrual

Diabetes

Diarréia

Distúrbios do Sono

Dores de cabeça

Enxaqueca

Erioblastose Fetal

Gripe

Hiperatividade

Hiperidrose

Hipertensão

Mal-Hálito

Vida Saudável

Alimentação

Bem Estar

Dietas

Fitness

Anúncios Google

[Saliva Testing](#)

[Saliva Tests](#)

[PH Saliva](#)

[Saliva Artificial](#)

Especiais

Medicina Ortomolecular

Encontre seu médico

Temas

Encontre Informação Relevante e Atualizada em Saúde

Halitose: Dicas para o dia-a-dia

Com as mudanças de hábitos ditadas pela vida moderna, esse problema está cada vez mais presente. Procure seguir as orientações abaixo e se ainda assim sua halitose persistir, procure atendimento especializado.

- Tenha uma dieta balanceada.
- Beba no mínimo 2.700ml de água por dia. Se praticar atividade física, aumente essa quantidade.
- Utilize alimentos fibrosos diariamente, para estimular as glândulas salivares e também garantir o adequado funcionamento intestinal.
- Siga com disciplina as orientações de higiene bucal recomendadas pelo seu dentista.
- Se você apresenta problemas periodontais (gengivas que sangram), o controle deve ser rigoroso, pois 32% dos portadores de halitose têm como causa principal alterações periodontais. Assim, a forma mais efetiva de controle são as visitas periódicas a seu periodontista, que vai determinar a frequência dos retornos, conforme a necessidade de cada caso.
- Faça pequenas refeições a cada 3 horas, pois o jejum prolongado favorece a eliminação de metabólitos mau cheirosos que são eliminados no ar exalado.
- Faça um check-up anual para manter a saúde geral.
- Visite seu dentista semestralmente, lembrando que a avaliação periódica é fundamental para a manutenção da saúde bucal.

Saiba Mais

[Mau Hálito ou Halitose](#)

[Prevenção ao mau hálito boca](#)

[Halitose: Dicas para o dia-a-dia](#)

[Mau Hálito: perguntas e respostas](#)

[Anúncios Google](#)

[Empresa Hálito fresco](#)
Linha de produtos de tratamento do mau hálito
www.halitifresco.com

[Clínica Hálito Puro](#)
Tratamento do mau hálito
Horizonte / Minas Gerais
www.halitopuro.com.br

fonte: www.saliva.com.br

- Alcoolismo
- Alergia e Imunologia
- Anestesiologia
- Angiologia
- Cardiologia
- Cirurgia Cardiovascular
- Cirurgia da Cabeça e Pescoço
- Cirurgia Pediátrica
- Cirurgia Plástica
- Cirurgia Vascular
- Cirurgiões
- Citopatologia
- Clínica Geral
- Dermatologia
- Eletroencefalografia
- Eletroneuromiografia
- Emergência Médica Domiciliar
- Endocrinologia

Dicionário Médico

[Veja todos os termos »](#)

[Parceiros »](#)

CONSULTAREMÉDIOS

Compare Preços

Selecione seu Estado:

 ▼

Nome do Medicamento

Substância Ativa

BUSCAR

Lista de Medicamentos dos
Genéricos Disponíveis no
Mercado

[↑ Topo](#)

© Copyright 2006 - cliquesaude.com.br

As informações sobre saúde contidas neste site são fornecidas somente para fins educativos e não pretendem substituir, de forma estabelecidas entre médicos e pacientes. Todas as decisões relacionadas a tratamento de pacientes devem ser tomadas por pr que levarão em consideração as características exclusivas de cada paciente. As informações aqui contidas destinam-se ao