



Identifique seu mau hálito

Quem tem saliva viscosa tem mais chance de ter o problema, mesmo que não consiga perceber pelo cheiro.

Publicado em 25/10/2005 - 15:36

powered by Google

Coletivos

- Pré-Universitário
- Universitário
- Pós-Universitário
- Docente
- Gestor

Direto ao ponto

Canais

- Bolsas e Financiamentos
- Carreira
- Cultura+
- Educação a Distância
- Empreendedorismo
- Esportes
- Estude no Exterior
- Pesquisa
- Social

Serviços

- Agenda
- Antigos Alunos
- Chat
- Cursos
- Discador
- Empregos
- Fomento à Pesquisa
- Fórum
- Onde Estudar
- Provas Interativas
- Salas Virtuais
- Vida Financeira
- Tradutor
- Webmail

Alianças Globais

Alertar alguém sobre seu mau hálito é uma atitude de amor ao próximo. Ter coragem de fazê-lo é que é o problema. Apesar de constrangedora, essa tarefa só pode ser executada por outra pessoa, já que as células do olfato se acostumam ao próprio hálito e não percebem o mau cheiro. A halitose, nome científico para esse cheiro ruim na boca, afeta a vida de 30% da população brasileira, mas ainda é um tabu. Atrapalha as relações amorosas, profissionais e sociais e cria um bloqueio no canal de comunicação. Suas causas podem ser as mais diversas, e um estudo da Faculdade de Ciências da Saúde (FS) da Universidade de Brasília (UnB) contribuiu para esclarecer um pouco mais o problema, relacionando-o à saliva viscosa.

"Quem tem saliva viscosa apresenta duas vezes mais chances de ter halitose", afirma a autora da pesquisa de mestrado, a dentista Denise Falcão, que fez testes com 34 pessoas. Do total, 57% dos pacientes sem saliva viscosa tinham halitose, enquanto 73% dos pacientes com saliva viscosa tinham mau hálito. A saliva viscosa tem mais mucina, uma substância que favorece a fixação de matéria orgânica e microorganismos na boca e na orofaringe, predispondo a formação de cáseo e saburra (camada branca que fica sobre a língua ou retida nas amígdalas formada por bactérias, restos alimentares e células descamadas, também pode estar associada à halitose). A saburra pode ser removida facilmente, com os limpadores linguais ou com uma colher descartável, já a saliva viscosa e suas causas, precisam ser analisadas por um especialista.

Uma viscosidade alta pode estar relacionada ao alto consumo de proteínas, baixa hidratação do organismo, alterações hormonais, mastigação inadequada e uso de certos medicamentos. Somente o dentista poderá identificar as causas e o tratamento adequado.

Segundo Denise, esse é apenas um resultado inicial, que ainda precisa ser checado em outros estudos. E a relação inversa ainda pode ser estabelecida, ou seja, o fato de o paciente ter halitose não indica dizer que ele necessariamente tenha a saliva viscosa.

Para saber se a saliva é viscosa, basta colocar um pouco dela na palma da mão e com o dedo indicador da outra mão pressionar suavemente a saliva e depois afastar o dedo vagarosamente. "Caso forme um "fio" maior que 4 cm, pode-se considerar a saliva viscosa", explica a pesquisadora.

ORIGEM BUCAL - Ao contrário do que a população pensa, a maioria ou 87% das causas da halitose são de origem bucal, enquanto apenas 1% tem origem gástrica. As de origem bucal podem ser provocadas pela existência de restaurações mal adaptadas que favorecem retenção bacteriana, processos inflamatórios bucais, como por exemplo, doenças periodontais, alterações no fluxo salivar e higiene bucal precária. As de origem gástrica podem estar ligadas a eructações frequentes (arrotos) e hérnia de hiato que causam refluxo. E os outros 12% são de origem diversas, tais como: problemas nas vias aéreas superiores, hepáticos e renais. O paciente que desconfiar da halitose deve consultar o dentista para descobrir suas causas.

O cheiro ruim na boca nem sempre é sinônimo de higiene bucal precária. "Cerca de 70% dos pacientes que buscam o consultório com essa dúvida têm excelentes hábitos de limpeza bucal", ressalta Denise. Mas as glicoproteínas da saliva e as células da boca que se descamam são ricas em aminoácidos que contêm enxofre -, maior responsável pelo odor desagradável. Pessoas com prisão de ventre também podem sofrer com a halitose, pois as fezes também contêm enxofre e o trânsito intestinal lento favorece a liberação dessa substância para a corrente sanguínea e este, por sua vez, será exalado pelos pulmões - é o hálito fecal. Por isso, a dentista recomenda a ingestão de alimentos ricos em fibras, como cereais, frutas e verduras principalmente cruas, que ativam as glândulas salivares e estimulam o intestino. Além disso, deve-se beber bastante água ao longo do dia para manter o organismo hidratado. Afinal, saliva é formada 99% por água e 1% de proteínas.

Outro fator desencadeante da halitose pode estar nos longos períodos de jejum. As gorduras quando metabolizadas produzem corpos cetônicos, substâncias que têm um odor fétido. Para evitar essa reação no organismo, é importante alimentar-se a cada três horas.

De acordo com Denise, a cura da halitose é alta e depende da identificação de todos os fatores envolvidos. O sucesso do tratamento também depende muito do paciente, pois está vinculado às mudanças de hábitos alimentares, sociais e de higiene do paciente.

- MIT
- Next Wave
- Wharton

Clube Universia

- Carteira do Estudante
- ISIC

O ESTUDO - Pacientes que vinham ao consultório por outros motivos eram convidados por Denise a participar da pesquisa. Caso aceitassem o pedido, deveriam voltar outro dia, após realizar uma série de recomendações. Era critério para participar da pesquisa:

- Não ingerir bebidas alcoólicas, café, nem comer alimentos condimentados com cebola e alho em excesso nas últimas 24 horas;
- Não fumar nas últimas 24 horas;
- Não usar cosméticos com odores fortes;
- Duas horas antes, ingerir um alimento e escovar os dentes.

No consultório, os pacientes passaram por três testes diferentes. O primeiro teste serviu para verificar a quantidade de enxofre (substância que dá o mau cheiro na saliva) com o auxílio de um aparelho chamado Halimeter, o segundo para sentir o hálito do paciente através da avaliação pelo olfato humano e o terceiro para verificar a viscosidade da saliva. O segundo teste mostrou-se o mais confiável em detectar o mau hálito e era repetido por outros dois examinadores: um assistente e um técnico em higiene bucal.

Dicas para um hálito agradável

- Beba água durante todo o dia, pelo menos dois litros
- Coma alimentos fibrosos, pois eles estimulam o bom funcionamento do intestino e ativam as glândulas salivares, responsáveis por um bom hálito
- Não fique longos períodos sem se alimentar, pois o organismo em jejum pode produzir uma substância que tem odor desagradável (corpos cetônicos - resultado da queima das reservas de gordura)
- Use uma colher de plástico para limpar a língua ou os limpadores linguais que estão à venda nas farmácias

Assessoria de imprensa da UnB



Enviar
por e-mail



Versão para
impressão

Com o apoio do  Banco Santander

[início](#) · [imprensa](#) · [equipe universia](#) · [fale conosco](#) · [newsletter](#)
Copyright © 2002 Universia Brasil S.A. Todos os direitos reservados