



Halitose (mauvaise haleine)

Il y a certaines choses que votre entourage ne vous dit pas. La mauvaise haleine peut en faire partie, même si nous y avons tous fait face à un moment ou à un autre. Si les gens restent à distance, vous offrez toujours une menthe ou vous ont carrément dit que vous aviez mauvaise haleine, il est temps de prendre les choses en main.

Léchez le dos de votre poignet et attendez que votre salive sèche. Sentez votre poignet. Vous aurez ainsi une idée de l'odeur de votre haleine.

Souvent, la mauvaise haleine est causée par une mauvaise hygiène buccale ou une mauvaise alimentation. Le simple changement des habitudes constitue le traitement :

Hygiène buccale

- Brossez vos dents au moins deux fois par jour.
- Passez la soie dentaire pour nettoyer entre vos dents.
- Changez votre brosse à dents tous les trois à quatre mois.
- Utilisez une autre brosse à dents ou un gratte-langue pour nettoyer votre langue.
- Utilisez une brosse à dents électrique pour obtenir de meilleurs résultats.
- Vous pouvez utiliser du rince-bouche pour terminer le brossage et le nettoyage avec la soie dentaire, mais il ne s'agit pas d'un substitut.

Alimentation

- Le sucre, le café et l'alcool peuvent entraîner une mauvaise haleine.
- Les aliments forts et épicés peuvent causer des odeurs fortes temporaires, mais des aliments comme l'ail et les oignons peuvent se faire sentir jusqu'à 72 heures après l'ingestion.
- Buvez beaucoup d'eau.

- Mangez équilibré.
- Mâcher de la gomme sans sucre peut accroître la production de salive, ce qui peut contribuer à rincer la bouche.

La mauvaise haleine chronique causée par une mauvaise hygiène buccale peut mener à bien plus qu'un baiser manqué... ce peut être un signe de maladie des gencives entraînant des caries et la perte de dents.

Si vous adoptez une alimentation et une routine d'hygiène buccale saines, la mauvaise haleine peut être un signe d'un autre problème de santé que vous voudrez aborder avec votre médecin de famille :

- Reflux gastro-oesophagien pathologique (GERD) ou ulcères à l'estomac
- Diabète
- Maladie des gencives
- Maladie hépatique ou rénale
- Bouche sèche – le manque de salive empêche l'élimination des particules de nourriture et des bactéries
- Médicaments – certains médicaments peuvent assécher la bouche. Parlez-en à votre médecin puisqu'il pourrait avec des solutions de rechange pour vous.
- Régime-choc – quand l'organisme accède aux réserves de graisse, l'élimination du gras peut causer de mauvaises odeurs

Des visites régulières chez le dentiste vous aideront à tenir les bactéries à distance et vous éviteront bien des problèmes de santé buccodentaire plus graves.

Sources : www.youroralhealth.ca,
www.nhs.uk/Conditions/Bad-breath