

NEWSLETTERS DA FOLHA ([HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/FOLHA-TOPICOS/NEWSLETTERS-DA-FOLHA/](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/newsletters-da-folha/))

Entenda o que causa o mau hálito e como combatê-lo

Prevenção inclui limpeza da língua, ingestão de água e boa mastigação; veja dicas de especialistas na newsletter Cuide-se

15.out.2024 às 18h30

Gabriela Bonin (<https://www1.folha.uol.com.br/autores/gabriela-bonin.shtml>)

SÃO PAULO Esta é a edição da newsletter Cuide-se desta terça-feira (15). Quer recebê-la no seu email? Inscreva-se abaixo:

cuide-se

Ciência, hábitos e prevenção numa newsletter para a sua saúde e bem-estar

Cerca de 30% da população brasileira sofre com mau hálito

(https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/07/quais-sao-as-causas-do-mau-halito-e-os-alimentos-que-podem-piorar-lo.shtml?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=saude), de acordo com a ABHA (Associação Brasileira de Halitose).

É uma preocupação recorrente nos consultórios, mas ainda é um tabu social, diz o cirurgião-dentista Mário Sérgio Giorgi, presidente do grupo de trabalho de halitose do Crops (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo).

Isso porque as pessoas acreditam que não há solução para o problema e, com frequência, relacionam o mau hálito à falta de higiene —que até pode ser um dos motivos, mas há vários outros em jogo.

Entenda: a halitose é multifatorial (https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/09/doencas-bucais-diabetes-estresse-e-falta-de-hidratacao-estao-entre-as-mais-de-50-causas-do-mau-halito.shtml?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=saude), mas, em 90% dos casos, a origem

está na **boca**, explica a otorrinolaringologista Ligia Maeda, especialista em halitose do Hospital Paulista.



Boa escovação, uso do fio dental e limpeza da língua são hábitos que podem prevenir mau hálito - Andrey Popov/AdobeStock

"O desequilíbrio bacteriano é o grande responsável pela alteração do odor. Quando há um acúmulo maior de matéria disponível para as bactérias fazerem a degradação, elas produzem os gases mau cheirosos", complementa a cirurgiã-dentista Karyne Magalhães, presidente da ABHA.

VEJA POSSÍVEIS CAUSAS:

- Má higiene bucal;
- Tártaro, cárie, placas bacterianas;
- Alterações na salivação (seja na quantidade –muita ou pouca saliva– ou na qualidade –uma saliva muito grossa, por exemplo);

- Saburra lingual (acúmulo de bactérias, células mortas e resto de comida sobre a língua);
- Doenças gengivais (gengivite e periodontite).

Há também o que os especialistas chamam de **causas sistêmicas**, que podem ser várias, mas são minoria nos casos de mau hálito.

EXEMPLOS DE CAUSAS SISTÊMICAS:

- Doenças ou alterações das vias aéreas (rinite, sinusite, adenoide aumentada ou alguma obstrução da respiração);
- Amigdalite crônica caseosa (o acúmulo de alimento e células mortas forma uma massinha nas amígdalas);
- Doenças pulmonares (podem gerar secreção);
- Diabetes descompensada;
- Problemas renais ou hepáticos.

De acordo com o cirurgião-dentista Mário Sérgio Giorgi, problemas do estômago **raramente causam halitose**. Questões como refluxo e gastrite podem até alterar o odor, mas o percentual de casos é muito pequeno, diz o especialista.

Em caso de mau hálito... A orientação é procurar um dentista para identificar a causa. Isso porque não há um tratamento para a halitose em si, e sim para o problema que motiva a condição.

Se a causa não estiver na boca, o profissional irá encaminhar o paciente para um médico.

Como prevenir? Os três especialistas listaram orientações contra a halitose:

1. Faça uma boa escovação e uso do fio dental. Escove os dentes por pelo menos dois ou três minutos, com uma escova macia. O fio dental deve ser

usado pelo menos uma vez por dia.

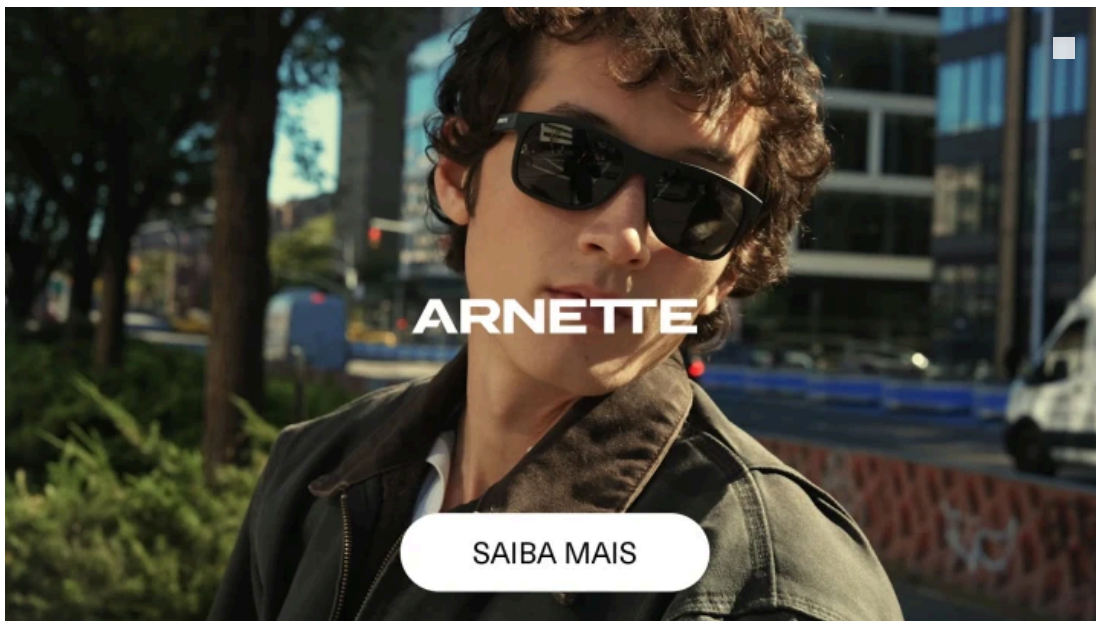
2. Não se esqueça da limpeza da língua

(https://www1.folha.uol.com.br/webstories/equilibrioesaude/2021/08/como-e-por-que-limpar-a-lingua/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=saude). Pode ser com a própria escova, um limpador ou raspador de língua (https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2023/05/raspar-a-lingua-pode-ajudar-a-reduzir-o-mau-halito.shtml?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=saude), que remove a camada de matéria orgânica que se acumula nela. Deve ser feita uma vez por dia, preferencialmente após acordar.

- Não é preciso colocar força, nem tentar raspar literalmente o tecido. Passe o raspador de forma suave, sem machucá-la.

3. Beba bastante água ao longo do dia. A hidratação é essencial para a produção de saliva, que evita o mau hálito e o ressecamento da gengiva.

PUBLICIDADE



4. Evite abusar do creme dental e do enxaguante bucal. Muitas pessoas exageram nas quantidades para tentar mascarar o mau cheiro. Apesar da refrescância momentânea, as substâncias podem piorar o quadro.

5. Tome cuidado com soluções milagrosas. Usar bicarbonato na língua, óleos na boca, mastigar cravo... São mitos, sem comprovação científica, que não resolvem o problema.

6. Dê atenção para a mastigação. Quanto mais a gente mastiga, mais produzimos saliva. Então, coma com tranquilidade, mastigando dos dois lados e sem pressa para engolir o alimento.

7. Mantenha uma alimentação saudável. Evite ultraprocessados, fritura, bebida alcoólica, e priorize frutas, verduras e legumes no dia a dia.

"Não existe alimento que, sozinho, vá alterar o hálito de forma considerável", diz a cirurgiã-dentista Karyne Magalhães. Alguns alimentos, que já tem um odor mais forte, podem deixar um cheiro na boca por um tempo, mas isso passa.

8. Vá ao dentista periodicamente. Marque consultas pelo menos uma vez ao ano –e idealmente, duas. Para quem tem doenças na boca, como periodontite, a recomendação é ir de três a quatro vezes no dentista todo ano.

9. Seja um bom amigo. Quem tem mau hálito não percebe. Isso é causado por um fenômeno chamado "fadiga olfativa", que é a capacidade do olfato de se adaptar aos cheiros.

- Pessoas que usam muito perfume, por exemplo, deixam de notá-lo depois de um tempo. O mesmo acontece com o hálito.

Então, se você é próximo de alguém que sofre com halitose, o ideal é avisar a pessoa, com discrição.

Se não se sentir confortável, a Associação Brasileira de Halitose tem uma ferramenta que pode ajudar: o **SOS Mau Hálito** (https://www.abha.org.br/sos-mau-halito?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=saude). Nela, você indica o nome e o email da pessoa, e eles fazem a comunicação por email, enviando orientações sobre cuidados, sem identificar a fonte.

MAIS SOBRE HÁBITOS E PREVENÇÃO

- **Exercícios físicos podem melhorar sintomas da síndrome do intestino irritável**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/10/exercicios-fisicos-podem-melhorar-sintomas-da-sindrome-do-intestino-irritavel.shtml>)

- **Faz mal praticar atividade física quando se está doente? Especialistas explicam**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/10/faz-mal-praticar-atividade-fisica-quando-se-esta-doente-especialistas-explicam.shtml>)

- **Ficar sentado o dia todo pode causar 'síndrome do bumbum morto'**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/10/ficar-sentado-o-dia-todo-pode-causar-sindrome-do-bumbum-morto.shtml>)

- **Idosos fazem atividades como balé e patinação para se manterem ativos**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/10/idosos-fazem-atividades-como-bale-e-patinacao-para-se-manterem-ativos.shtml>)

- **É possível reduzir o colesterol sem tomar remédio? Especialistas explicam**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/10/e-possivel-reduzir-o-colesterol-sem-tomar-remedio-especialistas-explicam.shtml>)

sua assinatura pode valer ainda mais

Você já conhece as vantagens de ser assinante da Folha? Além de ter acesso a reportagens e colunas, você conta com newsletters exclusivas (conheça aqui (<https://login.folha.com.br/newsletter>)). Também pode baixar nosso aplicativo gratuito na Apple Store (https://apps.apple.com/br/app/folha-de-s-paulo/id943058711?utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=appletextocurto) ou na Google Play (https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.folha.app&hl=pt_BR&utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=androidtextocurto)

para receber alertas das principais notícias do dia. A sua assinatura nos ajuda a fazer um jornalismo independente e de qualidade. Obrigado!

ENDEREÇO DA PÁGINA

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2024/10/entenda-o-que-cause-o-mau-halito-e-como-combate-lo.shtml>

notícias da folha no seu email

Recomendadas para você

(<https://www1.folha.uol.com.br/colunas/igor-patrick/2024/09/crime-brutal-na-china-toca-em-ferida-historica-da-relacao-com-o-japao.shtml>)

COLUNAS E BLOGS

Opinião - Igor Patrick: Crime brutal na China toca em ferida histórica da relação com o Japão

(<https://www1.folha.uol.com.br/colunas/igor-patrick/2024/09/crime-brutal-na-china-toca-em-ferida-historica-da-relacao-com-o-japao.shtml>)

(<https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2024/10/kamala-registra-vantagem-numerica-sobre-trump-em-nova-pesquisa.shtml>)

Kamala registra vantagem numérica sobre Trump em nova pesquisa

(<https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2024/10/kamala-registra-vantagem-numerica-sobre-trump-em-nova-pesquisa.shtml>)

(https://estudio.folha.uol.com.br/samsung/2024/09/inteligencia-artificial-ja-esta-no-dia-a-dia-e-pode-facilitar-sua-vida.shtml?utm_source=taboola&utm_medium=native&tblci=GiADyJgXcfp3S4V7LjxLXvS0NULuUFnNFxtKcezdI0KJCDK81QowsuBkdfKmeCTATci81Q#tblciGiADyJgXcfp3S4V7LjxLXvS0NULuUFnNFxtKcezdI0KJCDK81QowsuBk)

ESTÚDIO FOLHA

Inteligência artificial já está no dia a dia e pode facilitar sua vida

(https://estudio.folha.uol.com.br/samsung/2024/09/inteligencia-artificial-ja-esta-no-dia-a-dia-e-pode-facilitar-sua-vida.shtml?utm_source=taboola&utm_medium=native&tblci=GiADyJgXcfp3S4V7LjxLXvS0NULuUFnNFxtKcezdI0KJCDK81QowsuBkdfKmeCTATci81Q#tblciGiADyJgXcfp3S4V7LjxLXvS0NULuUFnNFxtKcezdI0KJCDK81QowsuBk)

(<https://f5.folha.uol.com.br/celebridades/2024/10/viuva-de-marielle-franco-troca-beijos-com-atriz-da-globo-em-evento.shtml>)

