



L'halitose ou la mauvaise haleine



Les facteurs responsables de l'halitose sont d'origine buccale à 90%. Il est habituellement possible de remédier à cette condition lorsque la ou les sources sont identifiées et bon nombre de solutions contribuent à garder la bouche exempte d'odeurs désagréables.

Types d'halitose

Occasionnelle : La digestion de certains aliments peut affecter l'haleine pendant une période s'échelonnant de 24 à 72 heures. L'haleine du matin est également temporaire et on peut y remédier grâce à un brossage adéquat et à l'utilisation de la soie dentaire.

Chronique : L'halitose chronique persiste malgré une bonne hygiène buccodentaire. Son origine peut être buccale ou liée à une cause médicale générale.

Causes

Hygiène buccale déficiente : Un brossage efficace doit permettre d'éliminer la plaque dentaire et les débris alimentaires. Malgré tout, le problème peut persister : le nettoyage de la langue est aussi essentiel que les brossages de dents quotidiens. En effet, les papilles et les crevasses de la langue renferment des cellules mortes, et des débris d'aliments ne pouvant être éliminés que par brossage ou, idéalement, d'un gratte-langue spécialement conçu à cet effet. Toute autre surface permettant la rétention de plaque dentaire doit aussi être parfaitement nettoyée (ex. : appareils et prothèses dentaires).

Problèmes dentaires : Même si l'hygiène est bonne, l'haleine est affectée par la présence des microorganismes de la carie dentaire, des abcès et des maladies de gencives (gingivite et parodontite). Tant que le traitement requis n'a pas été effectué, le métabolisme de ces microorganismes engendre la formation de composés soufrés responsables de l'halitose.

Sécheresse de la bouche (xérostomie) : La salive possède un pouvoir antibactérien et antifongique. La respiration buccale, le stress, plusieurs médicaments, quelques conditions médicales et des changements hormonaux peuvent provoquer une sécheresse buccale.

Problèmes médicaux : L'halitose peut être liée à différents problèmes médicaux tels le diabète, un désordre gastro-intestinal, les maladies du foie ou des reins et les affections des voies respiratoires (ex. : sinusite, asthme, laryngite, etc...).

Habitudes : Le tabac et l'alcool affectent l'odeur de l'haleine. Le contrôle de ces habitudes joue un rôle majeur dans la prévention de l'halitose.

Alimentation : Ail, oignon ou certaines épices peuvent affecter l'haleine. Les personnes suivant un régime alimentaire, négligeant de prendre un repas ou jeûnant, peuvent avoir une mauvaise haleine persistante même si l'hygiène buccodentaire est adéquate.

Solutions

Une hygiène buccale quotidienne adéquate, quelques changements comportementaux, un suivi bucco-dentaire régulier avec détartrages tous les six mois, ou aussi régulièrement que votre état bucco-dentaire l'exige, doivent permettre d'enrayer le problème de l'halitose.