

Halitose - Mau Hálito



O que é a Halitose?

É uma alteração do hálito que o torna desagradável, afetando cerca de 30% a 40% da população. Embora não seja uma doença, é um sinal de alerta para desequilíbrios físicos, com 90% das causas originadas na boca (má higiene, saburra lingual, gengivite) ou causas sistêmicas (jejum, diabetes, problemas gastrointestinais)

Tratamento

- Escovação da língua após a escovação dos dentes, com bicarbonato de sódio, seguida de bochecho e gargarejo com água oxigenada 10vol. (1 colher de sopa em 1/2 copo de água) por 10 dias;
- Escovação da língua toda vez que escovar os dentes;
- Bochechos com anti-sépticos;
- Uso de calmante natural e vitaminas A e D;
- Ingerir 2 litros de água por dia.

Profilaxia

- Correção de desordens odontológicas: visitar o dentista regularmente;
- Correção da respiração bucal;
- Escovação de dentes regularmente;
- Reduzir a ingestão de leite e derivados (queijo, manteiga, creme de leite);
- Evitar alho, cebola, azeitonas, ovos, condimentos, maionese, azeite, chocolate, salame, presunto, mortadela, couve, couve-flor, brócolis, repolho, sardinha, alcachofra;
- Regular o hábito intestinal;
- Evitar jejum superior a 3 horas entre as refeições (ingerir uma pequena colher de mel ou saquinhos de mel);
- Evitar cigarros e bebidas alcoólicas;
- Evitar o uso de chá mate, chá preto, café após ao meio dia;
- Usar cubinhos de maçã umedecidos com limão;
- Evitar calmantes, tranquilizantes, soníferos, antidepressivos, drogas para mal de Parkinson, diuréticos, anti-histamínicos, anoréticos, laxantes, antiácidos, antiespasmódicos, hipotensores;

- Evitar o uso de prótese dental porosa;
- Evitar stress.

Contato

 11 3825.6675  clinica_sepam
11 3661.4992

Avenida Pacaembu 1409 - Pacaembu

