

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **2.09**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

Conservation d'une haleine fraîche

Contrairement aux croyances populaires, la mauvaise haleine, appelée aussi halitose, ne vient pas de l'estomac mais de la bouche dans 85% des cas.

Contrôler la mauvaise haleine

La mauvaise odeur de la bouche est due aux bactéries et aux débris de nourriture situés sur les dents, la langue, la gencive, les joues...

Il convient de distinguer la mauvaise haleine transitoire normale, présente le matin avant de se brosser les dents, ou après la consommation de certains aliments (ail, oignon), de certaines boissons (café, thé, alcool) ou de tabac, de l'halitose vraie. Cette dernière apparaît à des heures distinctes de la journée. L'halitose peut être légère, modérée ou sévère.

Traitements pour une haleine fraîche

Voici quelques conseils pour conserver une haleine fraîche :

- Bien se brosser les dents avant le coucher diminuera le nombre de bactéries en bouche pendant la nuit. Effectuez un nouveau brossage après le petit-déjeuner.
- N'oubliez pas de vous brosser le palais, les joues et la langue (en partant de l'arrière vers l'avant) tous les jours. Il existe des brosses spéciales disponibles en pharmacie.
- Pour éliminer les particules de nourriture qui résistent au brossage, vous pouvez utiliser un fil dentaire.
- Avant le coucher, il est recommandé de bien s'hydrater pour diminuer la sécheresse de la bouche qui favorise la prolifération des bactéries.
- L'utilisation d'un bain de bouche peut aider puisque le rinçage avec une solution buccale adéquate empêchera le développement des bactéries.
- Si vous portez un appareil mobile, il est important de le nettoyer, de le brosser avec une brosse à prothèse et de le désinfecter deux fois par jour.



Ne gardez pas un doute sur la fraîcheur de votre haleine, sachez que des traitements existent

Un diagnostic correct permettra de choisir un traitement adapté à votre cas

Nos Conseils

- La mauvaise haleine peut être également due à l'état de la gencive : si cette dernière saigne facilement quand vous vous brossez les dents ou quand vous passez le fil dentaire, vous souffrez sans doute de gingivite ou de parodontite.
- Il est donc primordial d'établir un diagnostic correct de la mauvaise haleine. Sachez qu'un brossage plus fréquent ne suffit pas toujours à la combattre. Si vous vous sentez concerné, n'hésitez pas à en parler lors d'un prochain rendez-vous au Cabinet avant toute prise de produits.