

DICAS PARA UM HÁLITO AGRADÁVEL:

- Visite seu dentista regularmente;
- Realize uma boa higiene bucal, incluindo a limpeza de sua língua;
- Não utilize soluções para bochecho que contenham álcool em sua composição;
- Beba pelo menos 02 litros de água por dia;
- Tenha sempre uma dieta balanceada, incluindo alimentos fibrosos;
- Faça pequenas refeições a cada 03 a 04 horas, pois ficar muito tempo em jejum pode comprometer o seu hálito;
- Evite o consumo excessivo de: alimentos de odor carregado (alho, cebola...), café, gorduras e frituras, bebidas alcoólicas, cigarro...
- Controle seu stress, pois ele também contribui para a ocorrência do mau hálito.

Patrocínio:

DIA NACIONAL DE COMBATE AO MAU HÁLITO



Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas dos Odores da Boca

Diga Adeus ao Mau Hálito

**“Mais de 30% dos
brasileiros sofrem de
mau hálito”**

www.abpo.com.br

A preocupação com o mau hálito é tanta que o país ganhou uma data especial no calendário: 22 de setembro, "Dia Nacional de Combate ao Mau Hálito". Nesse dia são realizadas campanhas de prevenção e outros esclarecimentos sobre esse assunto pela Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas dos Odores da Boca (ABPO). A ABPO, criada há 06 anos, reúne diversos profissionais da área da saúde que estudam esse assunto, além de cirurgiões-dentistas capacitados a realizar o diagnóstico e tratamento da halitose (nome científico dado ao mau hálito).

Dúvidas mais frequentes:



Qual a causa do mau hálito?

A halitose não é uma doença e sim, um sinal de que algo no organismo está em desequilíbrio e deve ser identificado e tratado. Existem mais de 50 causas e, em aproximadamente 90% dos casos, é de origem bucal. Pode ser de origem fisiológica (hálito da manhã, jejum prolongado, dietas inadequadas...), razões locais (má-higiene bucal, placas bacterianas retidas na língua e/ou amígdalas, baixa produção de saliva, doenças da gengiva...) ou mesmo razões sistêmicas (diabetes, problemas renais ou hepáticos, prisão de ventre e outros).



Por que tenho dificuldade em sentir meu Hálito?

Porque o olfato se adapta rapidamente a qualquer odor constante, por isso, o portador de halitose acostuma-se com o próprio hálito, não sendo capaz de perceber o seu problema.



Como saber se tenho mau hálito?

A melhor forma é perguntar a uma pessoa de sua inteira confiança se seu hálito está alterado ou costuma ser

forte, em diferentes horários. Além disso, há profissionais capacitados que possuem aparelhos específicos para medir o seu hálito.



Mau hálito tem tratamento?

Sim. Existem profissionais especializados que podem solucionar esse problema, entretanto, o paciente tem papel fundamental na manutenção dos resultados.



Por que tratar halitose?

Além da questão da saúde geral do paciente, o mau hálito pode causar constrangimentos sociais, afetivos e até profissionais, com um comprometimento emocional importante em muitos de seus portadores. A pessoa com halitose sofre uma grande discriminação em seu meio.

MAU HÁLITO x ESTÔMAGO:

A ABPO tem como um de seus objetivos derrubar o "mito" que "mau hálito vem do estômago", o que **raramente** acontece. Segundo pesquisa recente feita por membros da ABPO, em 08 cidades de diferentes regiões do Brasil, constatou-se que **este engano** ainda existe entre muitos profissionais da área de saúde, confundindo, assim, ainda mais a população. Maiores detalhes desta pesquisa, acesse nosso site: www.abpo.com.br/pesquisas.

"Se você é portador de halitose, não se sinta sozinho, pois pesquisas recentes indicam que cerca de 50 milhões de pessoas no Brasil sofrem com esse problema. A boa notícia é que: mau hálito tem solução. Quebre esse tabu. Procure ajuda de um profissional qualificado. DIGA ADEUS AO MAU HÁLITO!"

Informações: (19) 3294.2194 / abpo@abpo.com.br