

## HALITOSE

### Un problème essentiellement bucco-dentaire

Halitose est le terme scientifique pour désigner la mauvaise haleine. 90% des problèmes de mauvaise haleine ont une origine buccodentaire, et les 20 autres % regroupent les origines digestives, infections orl... Les dépôts de plaque dentaire et de tartre favorisent ce phénomène d'halitose. Le phénomène est amplifié en présence de caries et de maladies parodontales : les cavités carieuses et les espaces entre la dent et la gencives deviennent des réservoirs à bactéries dont certaines synthétisent des composés volatils sulfurés CVS responsables des sensations malodorantes.

En absence de carie et de parodontite, l'halitose est due à la stagnation de ces bactéries sur la langue : 90 % des bactéries buccales siègent sur le dos de langue.

### Remédier au problème

Le brossage quotidien après chaque repas associé au brossage de la langue permet de remédier au problème de mauvaise haleine. Le brossage de la langue se fait d'arrière en avant pour éliminer les dépôts qui la recouvre à l'aide d'un gratte langue ou de la surface siliconée située sur certaines têtes de brosses à dents. On ne doit pas utiliser les poils de la brosse à dents pour nettoyer la langue car ils risqueraient de créer des micro lésions sur sa surface dans lesquelles s'engouffreraient les bactéries accentuant ainsi le problème de mauvaise haleine.

Il est essentiel aussi de s'hydrater correctement pour combattre l'halitose : une bouche sèche favorise la libération des mauvaises odeurs c'est pourquoi le matin nous avons souvent cette sensation de mauvaise bouche car en période nocturne nos glandes salivaires fonctionnent au ralenti et lubrifient moins la bouche.

