

## HALITOSE : LA MAUVAISE HALEINE N'EST PLUS UNE FATALITÉ !

La dégradation des résidus alimentaires par les bactéries entraîne l'apparition de composés volatils sulfurés pouvant dégager une odeur désagréable quand ils sont présents en grande quantité. Cela peut entraîner une mauvaise haleine, ou « halitose ». Dans plus de 80 % des cas, les problèmes d'halitose ont une origine bucco-dentaire, comme une carie, une maladie gingivale, etc... Pour garder une haleine fraîche, il est impératif d'observer une hygiène bucco-dentaire stricte.



### 10 conseils pour garder au quotidien une bouche saine et une haleine fraîche

1



J'ai une hygiène bucco-dentaire rigoureuse.

2 brossages par jour matin et soir pendant 2 minutes et, après le brossage du soir, l'utilisation du fil dentaire.

2

Je consulte 1 fois par an mon dentiste.

Votre praticien diagnostiquera d'éventuelles caries ou maladies parodontales (déchaussement dentaire) qui peuvent induire la mauvaise haleine.



3



Je bois suffisamment d'eau.

Une consommation quotidienne de 1,5 litres d'eau permet une bonne hydratation de la bouche et limite le développement des bactéries buccales responsables de la mauvaise haleine.

4

J'évite l'ail et l'oignon et certaines épices (curry, paprika...)

Ces condiments peuvent continuer d'altérer votre haleine plusieurs heures après le repas.



5



Je limite ma consommation de café.

Le café est une boisson dite astringente. Elle assèche votre bouche favorisant ainsi l'apparition des bactéries et entraînant donc une mauvaise odeur. Après votre tasse de café, n'hésitez pas à boire un verre d'eau afin d'hydrater votre bouche.

6

Je n'oublie pas que l'alcool, c'est toujours avec modération !

De part leurs forts parfums, les boissons alcoolisées laissent un effluve dans votre bouche. Comme le café, l'alcool dessèche la bouche et peut donc produire une mauvaise haleine.



## HALITOSE : LA MAUVAISE HALEINE N'EST PLUS UNE FATALITÉ !

7



Je privilégie les aliments mentholés.

*Pastilles ou encore boissons à base de menthe sont à consommer sans modération s'ils sont sans sucres sinon gare aux caries ! Ces aliments vous procureront une sensation immédiate de bouche fraîche. Attention cependant, ils masquent la mauvaise odeur sans s'attaquer réellement aux bactéries présentes. Il existe des bains de bouche de traitement spécial halitose, demander conseil à votre dentiste.*

8

Je veille à ne pas être à jeun.

*Sauter un repas peut être responsable d'une mauvaise haleine ; il s'agit d'un signe de l'acidocétose de jeûne. Plus longtemps vous restez sans manger et plus les bactéries prolifèrent dans votre bouche et plus particulièrement sur le dos de votre langue.*



9



Je fais attention au régime hyperprotéiné.

*Lorsque les protéines sont métabolisées par l'organisme, une mauvaise odeur se dégage lors de l'expiration.*

10

Je n'hésite pas à mastiquer des chewing-gums sans sucres.

*Mâcher un chewing-gum sans sucres permet d'augmenter la production de salive et, ainsi, de conserver une bouche hydratée et fraîche.*



### Nos conseils

N'oubliez pas que le brossage des dents c'est 2 fois par jour et utilisez du fil dentaire après le brossage du soir. Après chaque brossage, il est important de penser aussi à l'hygiène de sa langue. Ne brossez jamais votre langue avec les poils de votre brosse à dents. En effet, cela entraîne des micro-lésions sur la langue qui favorisent le développement des bactéries. Utilisez soit un racleur à langue soit la surface siliconée présente sur votre brosse à dents. Enfin, n'oubliez pas de consulter 1 fois par an votre chirurgien-dentiste pour une visite de contrôle !

