



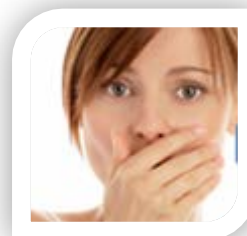
La mauvaise haleine – un problème très répandu

La mauvaise haleine (appelée HALITOSE) est un problème répandu qui affecte les femmes et les hommes de tous âges. Des études montrent que jusqu'à 50 % des personnes éprouvent des problèmes avec leur haleine.

Les remèdes utilisés depuis 2 000 ans ont peu évolué pour contrer la mauvaise haleine : on dit classiquement qu'il faut du repos, **boire beaucoup d'eau** et manger du persil. La mauvaise haleine peut avoir des conséquences sociales importantes. La plupart des gens qui ont une mauvaise haleine ne sont pas conscients du problème car ils ont tendance à s'adapter à leurs propres senteurs corporelle.

Il est donc difficile de déterminer si notre propre souffle sent mauvais.

Dans tous les cas **il faut absolument en parler à votre chirurgien-dentiste** qui pourra traiter les causes profondes de l'halitose : **caries, tartre, plaque dentaire, rejets acides, déchaussement (poches parodontales), abcès, fissures linguales, entre autres....**



Elle provient de la cavité buccale.

L'erreur la plus commune au sujet de la mauvaise haleine est qu'elle provient de l'estomac, mais son origine provient presque toujours de la cavité buccale, dans environ 90 % des cas. N'importe qui peut souffrir de la mauvaise haleine à un moment donné de sa vie.

Comment se développe la mauvaise haleine et qu'est-ce qui en est la cause?

La mauvaise haleine est provoquée par la croissance de certaines bactéries dans la cavité buccale : entre les dents et dans la cavité à l'arrière de la langue.

Lorsque ces bactéries décomposent les particules alimentaires, des gaz soufrés malodorants sont formés et ceux-ci provoquent la mauvaise haleine dans l'air expiré.

Quelques pistes...

Vous levez-vous certains matins avec un mauvais goût dans la bouche?

Ceci se produit pour une raison simple : la salive assure une fonction naturelle de nettoyage de la bouche, et cette fonction se réduit pendant le sommeil parce que le flux salivaire diminue. Cela favorise l'augmentation incontrôlée de bactéries produisant des gaz malodorants qui provoquent le mauvais goût et, par conséquent, la mauvaise haleine.

Avez-vous ponctuellement la sensation d'avoir mauvaise haleine?

Si c'est le cas, sachez qu'il peut s'agir d'halitose transitoire. Cette forme d'halitose se produit de manière sporadique et ses facteurs sont associés, par exemple, au réveil, à des repas lourds ou épicés, à l'ingestion de boissons astringentes comme le café, le thé ou à la consommation d'alcool ou de tabac.

Suspectez-vous que la personne avec qui vous parlez remarque que vous avez mauvaise haleine?

La plupart des gens s'inquiètent que leur entourage remarque qu'ils ont mauvaise haleine au point de modifier leur comportement (comme se couvrir la bouche avec la main en parlant). De plus, les relations personnelles peuvent aussi être affectées, en évitant le contact direct et les distances courtes.

- Avez-vous des problèmes de bouche sèche?

Sachez que la bouche sèche contribue à la mauvaise haleine : lorsque le flux salivaire diminue, la propreté naturelle de la bouche (fonction qu'assure la salive) risque de se dégrader, en plus d'entraîner des changements dans l'équilibre bactérien.

- Souffrez-vous de sinusite?

Si vous souffrez de sinusite chronique, celle-ci peut être la cause de votre mauvaise haleine. La plainte la plus courante des patients ayant une sinusite chronique est l'écoulement post-nasal sur la base de la langue. Celui-ci contient du matériel purulent qui provoque l'halitose.

- Fumez-vous?

Gardez à l'esprit que le tabac donne une haleine caractéristique qui peut durer plus d'une journée après la dernière bouffée. Fumer sert parfois à masquer l'halitose, même si une haleine de tabac n'est pas non plus agréable.

- Prenez-vous des repas avec une grande quantité d'ail, d'oignon ou de condiments?

Si c'est le cas, il est important que vous sachiez que certains métabolites résultant de l'ingestion d'aliments comme l'oignon ou de boissons telles que l'alcool peuvent être absorbés au niveau gastro-intestinal, passer dans la circulation, se métaboliser dans la muqueuse intestinale et le foie et être expulsés par les poumons, provoquant ainsi la mauvaise haleine. En outre, les poumons rejettent également les produits du métabolisme des protéines et des graisses, c'est pourquoi les personnes qui mangent de la viande ont plus mauvaise haleine que les végétariens.

- Sautez-vous parfois des repas?

Jeûner peut avoir pour effet de donner mauvaise haleine. Si vous sautez certains repas ou effectuez un régime hypocalorique, vous avez plus de chances d'avoir une halitose, car vous ne permettez pas que la salive (au cours de la mastication et de la déglutition) assure sa fonction naturelle de nettoyage.

- Souffrez-vous de problèmes gastriques?

Si vous avez une dyspepsie (gastrite, œsophagite ou ulcère peptique), il se peut que le reflux gastro-œsophagien affecte votre haleine. Un sphincter œsophagien affaibli peut en effet permettre aux odeurs gastro-intestinales de sortir.

- Portez-vous des prothèses dentaires?

Les dentiers amovibles peuvent accumuler des restes d'aliments, c'est pourquoi ils doivent être nettoyés au moins après chaque repas. Si vous gardez votre dentier toute la nuit, une odeur un peu désagréable et facilement reconnaissable apparaît le matin. Les bridges et couronnes fixées doivent être étanches et vérifiées au moins 1 fois par an. Des visites régulières chez le dentiste sont nécessaires pour qu'il procède à un nettoyage complet.

- Avez-vous un âge avancé?

Si vous avez plus de 60 ans, vous avez plus de chance d'avoir mauvaise haleine. La qualité de l'haleine change avec l'âge : de l'adolescence à l'âge moyen, elle devient progressivement plus âpre. Mais concrètement, les personnes du troisième âge subissent des changements régressifs dans leurs

glandes salivaires qui affectent la quantité et la qualité de la salive, et ce malgré une bonne hygiène buccale.

- *Prenez-vous des médicaments?*

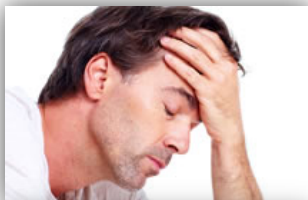
Il existe des médicaments qui ont pour effet secondaire de diminuer la production de salive (provoquant la xérostomie ou bouche sèche) comme c'est le cas des antihistaminiques, des antidépresseurs, des antihypertenseurs, etc.

- *Quelqu'un vous a-t-il dit une fois que vous aviez mauvaise haleine?*

L'avis d'une personne de confiance est très utile pour identifier le problème et demander l'aide d'un professionnel, car beaucoup de personnes vivent avec cette pathologie sans s'en rendre compte. Par ailleurs, certaines personnes croient avoir des problèmes de mauvaise haleine alors qu'en réalité elles sont les seules à la détecter. C'est pourquoi l'avis d'un tiers est important.

Quelles sont les conséquences de la mauvaise haleine ?

La société est de plus en plus sensibilisée à ce problème qui a des répercussions dans différents domaines de la vie du patient. Les principales manifestations sont:



- **Des conséquences psychologiques:** l'halitose peut augmenter l'anxiété et le niveau de stress, tout en conduisant la personne à perdre confiance en elle et à se dévaloriser.



- **Des conséquences sur la vie sociale:** la mauvaise haleine peut affecter la relation avec autrui et empêcher les relations intimes.



- **Des conséquences sur le comportement:** cette pathologie limite la communication orale, y compris en se couvrant la bouche avec la main ou en ayant recours à une communication gestuelle plus importante. Elle contribue à isoler la personne.



- **Des conséquences professionnelles :** l'halitose peut porter atteinte à l'image et avoir des incidences sur des aspects aussi importants que le succès professionnel.



- **Des conséquences sur la santé:** l'halitose permanente peut être le signe de pathologies orales ou de maladies chroniques.

Que faire ?

Il est dans tous les cas **recommandé de consulter un chirurgien-dentiste** car il est le professionnel le plus indiqué pour réaliser un examen et un diagnostic différentiel afin de déterminer si vous souffrez réellement d'halitose orale et de pouvoir la traiter.

Il est important, dès le départ, d'identifier l'origine de cette mauvaise haleine, car celle-ci peut être due à différents facteurs, même si 90 % des cas sont d'origine orale.



Comment traiter ?

Par un traitement mécanique et chimique de la **LANGUE** et des **DENTS**, et même parfois du **PALAIS**, combiné à une hygiène de vie.

- 1) Traitement de la langue : grâce au **gratte-langue** + **bains de bouche spéciaux** + **sprays de confort** + **brosses à langue**.



- 2) Traitement des dents : **brossage méticuleux** + **la brosse souple** + **der adapté**, de préférence antibactérien.

La mauvaise haleine n'a rien d'une fatalité ; elle se traite.
N'hésitez pas à nous en parler.

