



Dr Vincent Decroq
Chirurgien Dentiste



Halitose (ou mauvaise haleine)

Pour garder une haleine « fraîche », il convient d'avoir une hygiène bucco-dentaire stricte. En effet, l'halitose apparaît par les composés sulfurés issus de la **dégradation des résidus alimentaires** par les bactéries.

Souvent ces composés sulfurés se retrouvent dans les espaces inter dentaires ou sur le **dos de la langue** sous la forme d'un dépôt jaunâtre.

C'est pour cela qu'il convient d'entretenir de bonnes habitudes telles que deux brossages quotidiens (un le matin et un le soir) de deux minutes chacun.

L'utilisation de fil dentaire ou de brossettes inter dentaires est également conseillée, chaque soir, dans le but d'enlever un maximum de débris alimentaires. Un **gratte-langue** permet d'assainir le dos de la langue.

La consultation annuelle de votre dentiste vous permettra aussi de lutter contre l'halitose puisqu'il arrivera à détecter les caries et autres **déchaussements dentaires**.

Evidemment, ce n'est pas un mythe, l'utilisation d'ail, d'oignon ou des certaines épices peut détériorer votre haleine plusieurs heures après votre repas.

La forte consommation de café assèche la cavité buccale, développant l'apparition de bactéries et par conséquence une mauvaise haleine. Il en va de même pour la consommation d'alcool. Une consommation régulière d'eau est conseillée.

L'utilisation de produits mentholés tels que des pastilles ou des boissons peut être un moyen de lutter contre la mauvaise haleine de manière rapide et efficace, tout en ne réglant pas la cause pour autant.

Prenez garde à ce qu'ils soient sans sucre de façon à ne pas favoriser la carie. Mâcher un chewing-gum (sans sucre) augmente la production de salive et conserve une **bouche hydratée et fraîche**.

Le fait de rester à jeun entraîne également l'halitose puisque les bactéries prolifèrent alors en bouche ; Un régime hyper protéiné également, surtout lors de l'expiration.

Gratte-langue



Brossette inter-dentaire



Fil dentaire

