Cabinet dentaire du Dr. Stéphane FREMONT
et des Drs. CALDÉRAT, ZAREMBA, LACOSTE et SILVAGNI, à SAINT-DENIS ÎLE DE LA RÉUNION
12 RUE DE PARIS Premier étage 97400 SAINT DENIS
Tel. : +262 262 41 24 12
www.dr-stephane-fremont.fr

# Conserver une haleine fraîche

**Contrairement aux croyances populaires, la mauvaise haleine, appelée aussi halitose, ne vient pas de l'estomac mais de la bouche dans 85% des cas.**

Il convient de distinguer la mauvaise haleine transitoire normale, présente le matin avant de se brosser les dents, après la consommation de certains aliments (ail, oignon), de certaines boissons (café, thé, alcool) ou de tabac, de l'halitose vraie. Cette dernière apparaît à des heures distinctes de la journée. L'halitose peut être légère, modérée ou sévère.

## CAUSES POSSIBLES :

- Présence de bactéries et de débris de nourriture situés sur les dents, la langue, la gencive, les joues...

Et aussi :
> Affection des gencives ou maladie parodontale
> Infections buccales
> Infections sinusales ou pulmonaire
> Maladies telles que diabète, troubles hépatiques
> Certains médicaments.

## QUELQUES CONSEILS POUR CONSERVER UNE HALEINE FRAÎCHE

> Avant le coucher, bien se brosser les dents. Il est aussi recommandé de s'hydrater afin d'éviter la sécheresse de la bouche qui favorise la prolifération des bactéries pendant la nuit.

> Au réveil, hydrater de nouveau la bouche pour lutter contre l'halitose.

> Effectuer un brossage après le petit-déjeuner.

> Pour éliminer les particules de nourriture et/ou la plaque dentaire résiduelle qui résistent au brossage, employer un fil dentaire ou des brossettes interdentaires.

> L'utilisation d'un bain de bouche peut aider, car le rinçage avec une solution buccale adéquate empêchera le développement des bactéries.

> Si vous portez un appareil mobile, il est important de le nettoyer tous les jours après les repas et de le brosser avec une brosse à prothèse. Le désinfecter deux fois par semaine (à l'aide de pastilles).

**À noter : Attention !** Il est primordial d'établir un diagnostic correct de la mauvaise haleine. Sachez qu'un brossage plus fréquent ne suffit pas toujours à la combattre. Si vous vous sentez concerné, n'hésitez pas à nous en parler avant toute prise de produits.

## À SAVOIR

**Si la gencive saigne facilement** quand vous vous brossez les dents, quand vous passez le fil dentaire et/ou les brossettes, vous souffrez sans doute de gingivite ou de parodontite, avec comme conséquence possible une mauvaise haleine.

Le brossage du palais, des joues et de la bouche ne sera prescrit que sur une courte période, en cas d'halitose buccale.

Source : Webdentiste