CABINET DENTAIRE
DU DOCTEUR POINTE
SAINT-GALMIER

FICHE CONSEIL N° **6**

Rubrique: **Les dents chez l'adulte**

POINTS CLÉS

Ne gardez pas un doute sur la fraÃ®cheur de votre haleine, sachez que des solutions existent

Un diagnostic correct permettra de choisir un traitement adaptÃ© Ã votre cas

CONSERVER UNE HALEINE FRAÃ®CHE

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

ContrÃ´ler la mauvaise haleine

La mauvaise odeur de la bouche est due aux bactÃ©ries et aux dÃ©bris de nourriture situÃ©s sur les dents, la langue, la gencive, les joues... Il convient de distinguer la mauvaise haleine transitoire normale, prÃ©sente le matin avant de se brosser les dents, ou aprÃ¨s la consommation de certains aliments (ail, oignon), de certaines boissons (cafÃ©, thÃ©, alcool) ou de tabac, de l'halitose vraie. Cette derniÃ¨re apparaÃ®t Ã des heures distinctes de la journÃ©e. L'halitose peut Ãªtre lÃ©gÃ¨re, modÃ©rÃ©e ou sÃ©vÃ¨re.

Quelques conseils pour conserver une haleine fraÃ®che :

- Avant le coucher bien se brosser les dents. Il est aussi recommandÃ© de s'hydrater afin d'Ã©viter la sÃ©cheresse de la bouche qui favorise la prolifÃ©ration des bactÃ©ries pendant la nuit.
- Au rÃ©veil hydrater de nouveau la bouche pour lutter contre l'halitose.
- Effectuer un brossage aprÃ¨s le petit dÃ©jeuner.
- Pour Ã©liminer les particules de nourriture et/ou la plaque dentaire rÃ©siduelle entre les dents qui rÃ©sistent au brossage, vous pouvez utiliser un fil dentaire ou des brossettes interdentaires.
- L'utilisation d'un bain de bouche peut aider, car le rinÃ§age avec une solution buccale adÃ©quate empÃªchera le dÃ©veloppement des bactÃ©ries.
- Si vous portez un appareil mobile, il est important de le nettoyer tous les jours aprÃ¨s les repas et de le brosser avec une brosse Ã prothÃ¨se. Le dÃ©sinfecter deux fois par semaine (Ã l'aide de pastilles).

A noter : le brossage du palais, des joues et de la bouche ne sera prescrit que sur une courte pÃ©riode, en cas d'halitose buccale.

L'halitose

L'halitose peut avoir diffÃ©rentes causes :

- Affection des gencives ou maladie parodontale
- Infections buccales
- Infections sinusales ou pulmonaires
- Maladies telles que diabÃ¨te, troubles hÃ©patiques
- Certains mÃ©dicaments

NOS CONSEILS

La mauvaise haleine peut Ãªtre Ã©galement due Ã l'Ã©tat de la gencive : si cette derniÃ¨re saigne facilement quand vous vous brossez les dents, quand vous passez le fil dentaire et/ou des brossettes vous souffrez sans doute de gingivite ou de parodontite.

Il est donc primordial d'Ã©tablir un diagnostic correct de la mauvaise haleine. Sachez qu'un brossage plus frÃ©quent ne suffit pas toujours Ã la combattre. Si vous vous sentez concernÃ©, n'hÃ©sitez pas Ã en parler lors d'un prochain rendez-vous au Cabinet avant toute prise de produits.