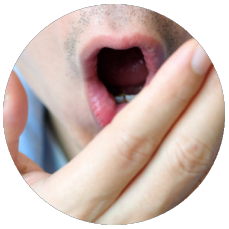
LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

La MAUVAISE HALEINE (halitose), n'est pas une fatalité !



À savoir

Halitose est le terme scientifique pour désigner la mauvaise haleine

Pour aller plus loin

C'EST QUOI ?

80% des problèmes de mauvaise haleine ont une origine bucco-dentaire, et les 20 autre % regroupent les origines digestives, infections orl, …

QUI ?

Près de 30% de la population souffre de mauvaise haleine.

COMMENT ?

La mauvaise haleine est causée par des composants volatiles sulfurés (CVS) produits par la décomposition de substances organiques par des bactéries anaérobies dans la cavité buccale.

POURQUOI ?

Les autres causes de l'halitose (le fait d'avoir mauvaise haleine) sont les gingivites (inflammation des gencives, parfois avec déchaussement ou saignement), les caries, la bouche sèche, les régimes hyper-protéinés, certaines maladies, ainsi que le jeûne. Elle peut aussi être favorisée par le tabac et l'alcool. Autre facteur physiologique prédisposant à l'apparition d'une haleine désagréable : la diminution de la production de salive. Or, avec l'âge, les glandes salivaires fonctionnent moins bien, amenant à un assèchement de la bouche. Cet inconvénient est augmenté avec la prise de médicaments, comme les anxiolytiques, certains anti-hypertenseurs par exemple qui, eux aussi, réduisent la capacité à saliver

LES SOLUTIONS

Le brossage quotidien après chaque repas associé au brossage de la langue permet de remédier au problème de mauvaise haleine. Le nettoyage de la langue doit être doux, être fait sans exercer trop de force et doit être expliqué avec soin pour éviter tout traumatisme inutile du tissu de la langue. Seule la surface dorsale de la langue doit être nettoyée en se concentrant sur la partie postérieure et en ne touchant pas aux bords. En absence de dépôts bactériens, il ne faut pas recommander de nettoyage de la langue. En complément du nettoyage mécanique de la langue, des antiseptiques oraux dont l'efficacité a été démontrée tels que la chlorhexidine, le chlorure de cétylpyridinium et des formules à base de zinc peuvent être prescrits.