Your mouth
Your story

Avez-vous mauvaise haleine ? Ne l'ignorez pas ; il y a peut-être une solution



Qu'est-ce que la mauvaise haleine ?

Une odeur désagréable provenant de la bouche

Elle peut apparaître occasionnellement (par ex. le matin au réveil) ou persister

Cela peut affecter l'estime de soi et les interactions sociales

Dans la plupart des cas, **la mauvaise haleine peut être évitée et traitée.**

Principales causes

Accumulation de bactéries due à une mauvaise hygiène bucco-dentaire

Une langue non nettoyée ou un dentier mal nettoyé

Sécheresse buccale (diminution de la salive due à l'âge ou à la prise de médicaments)

Caries, inflammation des gencives ou maladie parodontale

Habitudes : tabac et alcool

Aliments : ail, oignon, épices fortes

Problèmes de santé généraux : infections respiratoires, reflux, sinusite

Soyez attentif à ces signes d'alerte

- Une odeur persistante lorsque vous parlez ou respirez
- Sensation de bouche sèche ou pâteuse
- Langue recouverte d'une couche blanchâtre
- Goût inhabituel ou métallique dans la bouche
- Gencives enflammées ou qui saignent

Conseils pratiques pour une haleine fraîche

Brossez-vous les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor

Utilisez du fil dentaire ou des brossettes interdentaires

Nettoyez votre langue avec un gratte-langue ou la brosse à dents

Retirez votre prothèse dentaire la nuit et nettoyez-la

Buvez fréquemment de l'eau

Évitez de fumer et limitez votre consommation d'alcool

Réduisez la consommation d'aliments qui provoquent des odeurs fortes (ail, oignon, épices)

Mangez des fruits et légumes frais (pommes, carottes)

Utilisez des bains de bouche spécialement formulés pour réduire les bactéries responsables des mauvaises odeurs

Quand faut-il consulter son dentiste ou son médecin ?

- Si la mauvaise haleine persiste pendant plusieurs semaines
- Si vous remarquez des caries ou des gencives enflammées
- Si vous souffrez d'une sécheresse buccale persistante
- Si la mauvaise haleine persiste malgré une bonne hygiène
- Si elle s'accompagne de troubles digestifs ou de maux de gorge

N'oubliez pas

- Ne considérez pas la mauvaise haleine comme une conséquence normale du vieillissement.
- Grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire, à des contrôles réguliers et au soutien de votre dentiste, vous retrouverez une haleine fraîche et vous vous sentirez plus à l'aise lorsque vous parlerez.
- **Une haleine fraîche est le signe d'une bouche saine**

Une initiative de

DENTAID
Oral health. Better life.

Bibliographie

• MSD Manuals. (s.f.). Halitosis (*Trastornos odontológicos: síntomas de los trastornos bucales y dentales*). MSD Manuals. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-odontol%C3%B3gicos/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-bucales-y-dentales/halitosis?ruleredirectid=756

• Naji, N. A., & Hamad, S. A., et al. (2024). *An intra-oral infection halitosis and its causes, diagnosis, and treatment strategies – A systematic review. Journal of Angiotherapy*, 8(3), 1–9.

• Ortiz V, Filippi A. Halitosis. Monogr Oral Sci. 2021;29:195-200. doi: 10.1159/000510192. Epub 2020 Dec 21. PMID: 33427224.

• Wu, J., Cannon, R. D., Ji, P., Farella, M., & Mei, L. (2020). *Halitosis: Prevalence, risk factors, sources, measurement and treatment – A review of the literature. Australian Dental Journal*, 65(1), 4–11. https://doi.org/10.1111/adj.12725