



Halitose (mauvaise haleine)

L'halitose est un symptôme à considérer dans la promotion de la santé et la prévention des maladies. Les facteurs responsables de l'halitose sont d'origine buccale à 90%¹. Il est habituellement possible de remédier à cette condition lorsque la ou les sources sont identifiées et bon nombre de solutions contribuent à garder la bouche exempte d'odeurs désagréables. L'hygiéniste dentaire peut vous aider à comprendre, à contrôler et à éliminer l'halitose.

Types d'halitose

Occasionnelle

La digestion de certains aliments peut affecter l'haleine pendant une période s'échelonnant de 24 à 72 heures. L'haleine du matin est également temporaire et on peut y remédier en consommant un petit déjeuner sain, suivi d'un brossage adéquat et de l'utilisation de la soie dentaire.

Chronique

L'halitose chronique persiste malgré une bonne hygiène buccodentaire. Son origine peut être buccale ou reliée à une condition médicale générale.

Causes

Hygiène buccale déficiente

Le brossage effectué deux à trois fois par jour et l'utilisation de la soie dentaire au moins une fois par jour préviennent l'accumulation des bactéries nuisibles du biofilm (plaque dentaire). Toutefois, les recherches démontrent que de maintenir les dents et les gencives propres ne suffit pas toujours à enrayer l'halitose. Pour une haleine fraîche, le nettoyage de la langue est aussi essentiel que les brossages de dents quotidiens. En effet, les papilles et les crevasses de la langue renferment des cellules mortes, du biofilm (plaque dentaire) et des débris d'aliments ne pouvant être éliminés que par l'action mécanique d'une brosse à dents ou, idéalement, d'un gratte-langue spécialement conçu à cet effet. Toute autre surface permettant la rétention du biofilm (plaque dentaire) doit aussi être parfaitement nettoyée (ex. : appareils et prothèses dentaires).

Problèmes dentaires

Même si l'hygiène est adéquate, l'haleine est affectée par la présence des microorganismes de la carie dentaire, des abcès et des maladies de gencives (gingivite et parodontite). Tant que le



traitement requis n'a pas été effectué, le métabolisme de ces microorganismes engendre les composés volatiles sulfureux causant l'halitose.

Sécheresse de la bouche (xérostomie)

La salive possède un pouvoir antibactérien et antifongique. Elle assure aussi la régulation du pH : trop d'acidité augmente le risque de carie et l'alcalinité favorise la formation de tartre. La respiration buccale, le stress, plusieurs médicaments, quelques conditions médicales et les changements hormonaux, par exemple, peuvent susciter la sécheresse de la bouche, et la diminution du flot salivaire entraîne la manifestation de l'halitose.

Médicaments pouvant causer la xérostomie²

analgésiques, antiacnéiques, anxiolitiques, antiarthritiques, anticholinergiques, anticonvulsants, antidépresseurs, antidiarrhéiques, antihistaminiques, antihypertenseurs, anti-inflammatoires, antinauséeux, antiparkinsoniens, antipsychotiques, antispasmodiques, antiviraux, bronchodilatateurs, décongestionnants, diurétiques, relaxants musculaires, narcoleptiques, narcotiques, etc.

Problèmes médicaux

Des études confirment que l'halitose est en lien avec différentes conditions médicales telles le diabète, le désordre gastro-intestinal, les maladies du foie ou des reins et les affections des voies respiratoires (ex. : sinusite, asthme, laryngite, etc.).

Habitudes

Le tabac et l'alcool affectent l'odeur de l'haleine. Le contrôle de ces habitudes joue un rôle majeur dans la prévention de l'halitose.

Alimentation

Les mets cuisinés à base d'ail, d'oignon ou de certaines épices peuvent affecter l'haleine. Les personnes suivant un régime alimentaire, négligeant de prendre un repas ou jeûnant, peuvent avoir une mauvaise haleine persistante même si l'hygiène buccodentaire est adéquate. La consommation de repas équilibrés et de collations santé aide à y remédier.



Solutions

Une hygiène buccale quotidienne adéquate, de saines habitudes de vie et de bons soins prodigués par un professionnel qualifié éliminent une grande partie des causes de l'halitose. Ces soins professionnels doivent inclure l'enlèvement complet du tartre, en dessus et en dessous de la gencive, à tous les six mois ou aussi régulièrement que votre hygiéniste dentaire vous le recommande, selon votre condition buccodentaire.

En plus de vous aider à comprendre le lien entre la santé buccale et la santé générale, l'hygiéniste dentaire vous transmet des conseils adaptés à vos besoins. Le contrôle des maladies de gencives contribue également à prévenir la progression ou les complications d'autres maladies.

Vous n'avez pas votre brosse à dents sous la main et vous êtes inquiet de votre haleine?

Le recours aux bonbons sucrés ou à un rince-bouche contenant de l'alcool peuvent causer plus de tort que de bien. Les bactéries du biofilm (plaque dentaire) transforment le sucre en acide, le rince-bouche a un effet temporaire et l'alcool qu'il contient assèche les muqueuses.

Voici quelques suggestions beaucoup plus efficaces :

- Se rincer la bouche avec de l'eau.
- Mâcher une gomme sans sucre afin de stimuler la salive, laquelle agit tel un nettoyant naturel.
- Croquer un céleri, une carotte ou une pomme. Ces aliments aident à éliminer les débris d'aliments et le processus de mastication augmente le flot salivaire.
- Observer une diète équilibrée. Une déficience alimentaire peut contribuer aux maladies de gencives ainsi qu'à l'halitose.

**Votre hygiéniste dentaire est votre complice
d'une bonne santé buccodentaire!**

Références

1. Wilkins, E. M., *Clinical Practice of the Dental Hygienist*, LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS, 10th Edition, 2009.
2. Gage, T., Pickett, F.A., *Mosby's, Dental Drug Reference*, 5th edition.