

Mau Hálito



Colgate®

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

As principais causas do mau hálito são falta de higiene bucal adequada, cárie e doenças periodontais. Além disso, esse incômodo pode ser causado por diabetes, sinusite e alterações digestivas, entre outras doenças e alterações sistêmicas. Consulte um dentista ou profissional da saúde para o correto diagnóstico e tratamento.

O que fazer para evitar a halitose?

- Beba água regularmente.
- Tenha uma dieta balanceada com fibras, que ajudam a limpar a língua.
- Evite alimentos com odor forte (alho, cebola, entre outros), derivados lácteos, gorduras e frituras.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.
- Faça pequenas refeições a cada 3 ou 4 horas.
- Controle seu estresse, pois ele também pode causar mau hálito.
- Realize uma higiene bucal adequada, incluindo a limpeza da língua.
- Visite regularmente seu dentista.

O que fazer para tratar a halitose?

Cada paciente necessita de um tratamento, pois as causas são diversas. Contudo, a placa bacteriana e o dorso da língua concentram as maiores quantidades de bactérias causadoras do mau cheiro, e deve-se reduzir a quantidade de nutrientes dos quais elas se alimentam.

Portanto, o tratamento recomendado pelo dentista e a adequada higiene bucal são a melhor maneira de combater a halitose e evitar que ela volte a acontecer.



Evite o mau hálito com uma correta higiene bucal.

Técnica de escovação

1 Escove a parte externa dos seus dentes. Os de cima, escove de cima para baixo e os de baixo, de baixo para cima.



2 Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica anterior.



3 Escove a região das superfícies mastigatórias, realizando movimentos de vai e vem, para frente e para trás.



4 Use o limpador ou escove sua língua para remover bactérias, saburra lingual e mau hálito.



Utilização de fio ou fita dental



Enrole cerca de 50 cm de fio entre os dedos. Envolve cada dente formando um "C" e deslize de cima para baixo a partir da margem da gengiva, nunca contra ela.

Enxaguante bucal



Para complementar a higienização, bocheche 20 ml do enxaguante por 30 segundos e elimine-o.

Cuidados básicos para a saúde bucal.

Colgate

www.colgate.com.br

