



Halitosi o mal alè

Més informació a:
www.farmaceuticonline.com

Causes del mal alè

- ✎ *Halitosi* és el nom tècnic de la **mala olor de l'alè**. La causa principal de l'halitosi és bacteriana. Les restes de residus alimentaris entre les dents, i una mala o escassa higiene bucal, suposen un gran camp de cultiu per als bacteris i, per tant, per a les infeccions.
- ✎ Per evitar-la, cal **rentar-se les dents** i utilitzar (si cal) la **seda dental**.
- ✎ L'halitosi també pot ser símptoma de certes malalties que afecten tot l'organisme, com les malalties de fetge, una diabetis mal controlada, una insuficiència renal o una malaltia dels pulmons o de la boca.

Factors que influeixen en l'alè

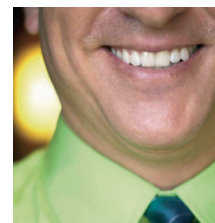
- ✎ L'alè **pot variar** per diferents raons:
 - ✎ Quan dormim no segreguem tanta saliva com quan estem desperts: la boca s'asseca i l'olor de l'alè empitjora.
 - ✎ L'alè és pitjor quan es comença a parlar.
 - ✎ Les dones poden tenir halitosi en els dies de la menstruació.
 - ✎ L'edat pot ser un factor que faciliti el mal alè.
 - ✎ Les pròtesis dentals la faciliten perquè poden acumular restes de menjar.
 - ✎ La gana i el dejuni poden ser causa d'halitosi. Saltar-se un àpat o menjar massa calories l'afavoreix.

Aliments que poden causar mal alè

- ✎ La ceba, l'all, el bròquil, les espècies aromàtiques, l'alcohol i els llegums poden perllongar el mal alè fins a 72 hores més tard d'haver estat ingerits. Aquest tipus de mal alè **no es pot eliminar** amb cap tractament ni cap producte conegut. La solució només passa per **reduir la ingesta** d'aquests aliments.

Mesures per combatre'l

- ✎ Destaquem les següents:
 - ✎ Eliminar o reduir el consum de tabac i d'alcohol.
 - ✎ Reduir les proteïnes de la dieta.
 - ✎ Beure molta aigua per afavorir la secreció de saliva.
 - ✎ Menjar sovint per reduir la producció de compostos gasosos.
 - ✎ Beure aigua sovint pot disminuir el mal alè.



Tractament farmacològic

- ✎ Les eines a què es pot recórrer són **col·lutoris amb antisèptics**.
- ✎ La **clorofil·la** es fa servir per la seva activitat desodorant en pastilles i xiclets. Alguns preparats porten sals de zenc que semblen reduir els compostos volàtils sulfurosos.