

## L'halitosi

El mal alè pot afectar un 50% de la població, molta de la qual sense ser-ne conscient

L'halitosi consisteix en l'olor desagradable que desprenen algunes persones a l'exhalar l'aire inspirat. El que hom menja afecta l'aire que exhala. Un cop els aliments són absorbits en el reg sanguini, els seus productes metabòlics són transferits als pulmons, des d'on són expulsats.

El raspallat, l'ús del fil dental i els glopejats bucal, solament oculten l'olor temporalment. Les olors continuen fins que el cos elimina l'aliment. Un 50% de la població pot estar afectada per aquest problema per raó de múltiples causes i probablement moltes d'aquestes persones amb halitosi no en són conscients ja que el pitjor avaluador de la mala olor és el mateix subjecte.

Els símptomes més freqüents que poden fer-nos pensar que tenim el problema són: ■ Presència d'una capa blanca o groguenca a la llengua, sobretot cap al final. ■ Boca seca, saliva espessa, llengua ardent. ■ Mal gust de boca al matí. ■ gust àcid, amarg o metàl·lic persistent.

### Tipus

L'halitosi pot ser: A) **Temporal**: quan apareix en moments puntuals del dia, al llevar-se, o després de menjar certs aliments, o en haver begut alguns líquids o haver fumats: al dormir, la producció de saliva baixa i aleshores minva la seva acció desinfectant natural dins la boca. B) **Patològica**: apareix sense estar associada a hàbits concrets i durant diversos moments del dia, podent ésser més o menys greu segons la seva intensitat i freqüència.



### Causes

L'halitosi és originada per problemes de la boca en un 90% dels casos i, la majoria de vegades, l'origen de la mala olor es localitza a la part posterior de la llengua.

**Causes bucal** (originades a la boca): càries, malalties de les genives (periodontitis/piorrea), deficient salivació nocturna i/o diürna, tabaquisme, mal raspallat, respiració bucal, tumors, ulceracions, petites sagnies, etc. El 10% restant de les halitosis tenen el seu origen en **altres causes**: a) externes que poden ser d'origen alimentari (all, ceba, bròquil, cogombret, cafè i l'alcohol), farmacològic (alguns antibiòtics, antifúngics i antidepressius); b) internes alienes a la boca, com la sinusitis, rinitis, sífilis, afeccions o lesions als bronquis i/o pulmons, etc; c) internes sistèmiques, produïdes per diabetis, insuficiència hepàtica, febre, etc.

### Diagnòstic

Actualment disposem d'una extensa metodologia i un conjunt d'aparells que ens permeten detectar si existeix o no l'halitosi i, a més, identificar quines en són les substàncies responsables.

### Tractament

Si es diagnostica una halitosi transitòria/temporal, cal: extreure les mesures d'higiene oral tal i com s'indiquen més endavant, canvis en els hàbits causants del mal alè (tabac, alcohol, alls, ceba, etc), incrementar el consum d'aigua entre menjars (almenys 1.5 litres/dia).

Si es detecten càries, hauran de ser tractades; igual que si es diagnostica una periodontitis/piorrea, una acumulació d'aliments recurrent o qualsevol altra causa oral.

### Higiene

■ **Raspallar** correctament les dents  
■ Usar la cinta o seda dental entre les dents  
■ Usar el **raspador lingual** en el terç posterior de la llengua, com a mínim després d'esmorzar.  
■ Usar pastes dentals amb **triclosan**.  
■ Usar **col·lutoris** amb gluconat de clorhexidina (en concentracions baixes –no superiors al 0.05%– per evitar taques a les dents).  
■ Actualment hi ha gammes específiques com *Halita* (pasta dental més col·lutori).  
■ Donada la importància de la **llengua** en la majoria d'halitosis i a causa de la seva anatomia microscòpica, plena de papil·les i irregularitats, en serà imprescindible una higiene adequada a fi d'evitar aquest problema.

### Conclusions

Un cop detectada l'halitosi, cal solucionar el problema de base atès que els col·lutoris i glopeigs ajuden però no solucionen. Cal visitar el **dentista**.

Altres mesures recomanables són les **dietètiques**: menjar més sovint, deixar espais més curts entre els menjars, beure més aigua, evitar alguns aliments (all, ceba...) i seguir una **dieta** pobra en greixos i rica en fruites fresques i verdures. ■