

## Les conseils du médecin-dentiste

### Mauvaise haleine – une nuisance très répandue

**Des études montrent que la mauvaise haleine est fort répandue. Environ un quart des adultes en souffre occasionnellement, et même un individu sur cinq de façon chronique.**

Personne n'aime parler de ce trouble désagréable. Cependant, l'halitose (du grec «souffle, odeur») est largement répandue puisqu'un individu sur quatre en est victime de temps à autre. On a supposé pendant longtemps que la mauvaise haleine était imputable à des problèmes stomacaux, ce qui est inexact comme on le sait aujourd'hui. L'halitose est due quasiment toujours à des bactéries rassemblées sur la langue et/ou dans la cavité buccale. Les odeurs fétides ressenties par autrui sont les composés sulfurés volatils (CSV) résultant des processus de décomposition bactérienne. Dans la majorité des cas, le problème peut être traité simplement grâce à une hygiène buccale soignée, au nettoyage mécanique de la langue ou à des bains de bouche conçus spécialement à cet effet. Si tout cela reste insuffisant, les personnes concernées doivent être traitées par un médecin-dentiste SSO.

Parmi les causes de l'halitose se trouvent également des inflammations gingivales (gingivite), un parodonte enflammé (parodontite), des poches gingivales, une langue chargée ou des caries. D'autres origines possibles sont la sécheresse buccale, due à l'âge, aux médicaments, au stress ou à la consommation excessive d'alcool. Il y a sur la langue ou dans la cavité buccale de multiples niches où les bactéries peuvent se fixer et proliférer. Si celles-ci



ne sont pas éliminées par un nettoyage régulier des dents et de la langue, il s'ensuit une haleine désagréable.

### Une hygiène buccale méticuleuse pour alliée

On peut éliminer l'halitose dans la plupart des cas grâce à une hygiène buccale méticuleuse. La mise en oeuvre de mesures d'hygiène comprend le nettoyage complet des dents et des espaces interdentaires à l'aide d'une brosse à dents, de brossettes interdentaires et de dentifrice. Cependant, on sait que quelque 60% de tous les microorganismes oraux sont situés sur la langue. Aussi recommande-t-on, en cas de mauvaise haleine, de nettoyer régulièrement la langue avec une brosse ou des racloirs à langue spécifiques. Des bains de bouche à base de chlorhexidine ou de mélanges spéciaux de substances actives constituent une autre mesure efficace. Les inflammations gingivales et parodontales requièrent des soins supplémentaires chez le médecin-dentiste et l'hygiéniste dentaire.

Dans 5 à 8% des cas, l'halitose a d'autres origines, comme des troubles digestifs, une inflammation pharyngienne ou du diabète. Lorsque l'halitose est la conséquence de ces affections, il faut poser un diagnostic médical attentif et proposer le traitement approprié. La guérison de ces diverses pathologies entraîne généralement du même coup la disparition de l'haleine fétide.