

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE ODONTOLOGIA
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

CHEGOU A HORA DE
CONVERSARMOS SOBRE

HALITOSE



Wellington Gabriel Silva de Almeida
Isabel Cristina da Silva Costa
Pablo de Castro Santos
Juliana Carvalho Sá



Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Reitora

Cicília Raquel Maia Leite

Vice-Reitor

Francisco Dantas de Medeiros Neto

Diretor da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Chefe do Setor Executivo da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Jacimária Fonseca de Medeiros



Conselho Editorial da Edições Uern

Edmar Peixoto de Lima

Filipe da Silva Peixoto

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Isabela Pinheiro Cavalcanti Lima

Jacimária Fonseca de Medeiros

José Elesbão de Almeida

Maria José Costa Fernandes

Maura Vanessa Silva Sobreira

Kalidia Felipe de Lima Costa

Regina Célia Pereira Marques

Rosa Maria Rodrigues Lopes

Saulo Gomes Batista

**Catálogo da Publicação na Fonte.
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.**

ALMEIDA, Wellington Gabriel Silva de.
Cartilha-Chegou a Hora de Conversarmos sobre Halitose [recurso eletrônico]. / Wellington Gabriel Silva de Almeida, Isabel Cristina da Silva Costa, Pablo de Castro Santos, Juliana Carvalho Sá – Mossoró, RN: Edições UERN, 2025.

18 p.

ISBN: 978-85-7621-529-5. (E-book).

1. Ciências da saúde. 2. Odontologia. 3. Odontologia preventiva. 4. Saúde coletiva. I. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. II. Título.

UERN/BC

CDD 610

Bibliotecário: Aline Karoline da Silva Araújo CRB 15 / 783

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi produzida por alunos do projeto de extensão intitulado "Oficina do Hálito: aprendizado sobre mau hálito e seu impacto na vida social de alunos do nível fundamental e médio do município de Caicó/RN", da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. O projeto foi supervisionado pela coordenadora, Profa. Dra. Juliana Carvalho Sá. Destina-se a toda a população que tem dúvidas sobre o mau hálito.

Halitose é definida como um odor desagradável do ar expelido pela boca, pulmões ou narinas. Afeta aproximadamente 50 a 60% da população mundial e é de ocorrência multifatorial. Estima-se que os fatores bucais contribuam com mais de 90% dos casos de halitose, enquanto o trato respiratório superior representa 8%, a origem intestinal 1% e outros fatores, 1%. O conhecimento sobre a halitose ainda é restrito tanto para a comunidade odontológica quanto para a população, que muitas vezes atribui erroneamente o fator gástrico como um dos principais causadores do mau hálito.

Quem tem halitose pode ser alvo de zombaria e isolamento, criando uma barreira social entre a pessoa e todos que a rodeiam. Como em 90% dos casos a origem está na boca, esta cartilha objetiva trazer informações (conceito, prevenção e tratamento da halitose) apresentadas de forma clara, objetiva e simples, para restabelecer a autoestima e melhorar a saúde (bem-estar físico, emocional e social) das pessoas que sofrem de halitose.



SUMÁRIO

VOCÊ SABE O QUE É HALITOSE?.....	5
A HALITOSE É ANTIGA. OLHA ESSAS HISTÓRIAS!	6
QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS DO MAU HÁLITO?	7
UTILIZO ENXAGUANTE BUCAL. É SUFICIENTE PARA TRATAR O MAU HÁLITO?	8
O MAU HÁLITO É PASSADO PELO BEIJO?.....	9
CONSIGO SENTIR SE ESTOU COM HALITOSE?	10
SAIBA A IMPORTÂNCIA DA SALIVA PARA UM HÁLITO FRESCO!	11
MASCAR CHICLETE É UM BOM ALIADO DO HÁLITO?	12
COMO FAÇO PARA PREVENIR O MAU HÁLITO?	13
POR QUE ACORDAMOS COM MAU HÁLITO?	14
E COMO FAZ PARA REALIZAR O DIAGNÓSTICO?	15
MITOS E VERDADES SOBRE A HALITOSE?	16
DICAS DE HIGIENIZAÇÃO LINGUAL	17
SAIBA COMO AVISAR ALGUÉM QUE TENHA HALITOSE!	18
REFERÊNCIAS	19

VOCÊ SABE O QUE É HALITOSE?

O hálito naturalmente não é fétido, no entanto, algumas alterações podem levá-lo a possuir um odor desagradável, chamado halitose, popularmente conhecido como mau hálito. Vale destacar que a halitose não é considerada uma doença, mas sim uma alteração fisiológica que ocorre de forma local (boca ou nariz) e/ou sistêmica (alterações em nosso corpo), proporcionando a exalação de um odor desagradável pela fala ou respiração.

Esse odor geralmente está associado a bactérias que liberam substâncias conhecidas como compostos sulfurados voláteis. Esses compostos possuem odores fétidos que caracterizam o mau hálito. No Brasil, a halitose é considerada um problema de saúde pública. Segundo dados da Associação Brasileira de Halitose (ABHA), cerca de 30% da população brasileira possui mau hálito, representando aproximadamente 50 milhões de pessoas.



A HALITOSE É ANTIGA. OLHA ESSAS HISTÓRIAS!

Historicamente, o mau hálito é uma preocupação que afeta as relações sociais há muito tempo. Relatos datados de 1550 a.C. indicam que Hipócrates, em seu livro Talmude, recomendava que as moças cultivassem o hábito de realizar lavagens bucais utilizando ervas, vinho e sementes de endro, a fim de manter o hálito fresco e agradável.

Escavações arqueológicas realizadas no século XIX trouxeram à luz potes de faiança que continham referências às propriedades de pós de origem chinesa, utilizados para combater o mau odor exalado pelas vias respiratórias.

Há dois mil anos, os judeus já registravam no Talmude que o odor desagradável apresentado por um dos parceiros em uma relação amorosa poderia ser considerado um motivo válido para a dissolução matrimonial. Nos dias atuais, a halitose continua sendo um tema relevante em discussões sobre relacionamentos afetivos.

Os monges budistas japoneses pregavam que, ao amanhecer, antes das orações, era essencial higienizar não apenas os dentes, mas também a língua. Para eles, a língua era considerada a porta de entrada do corpo e, por isso, deveria estar sempre limpa.

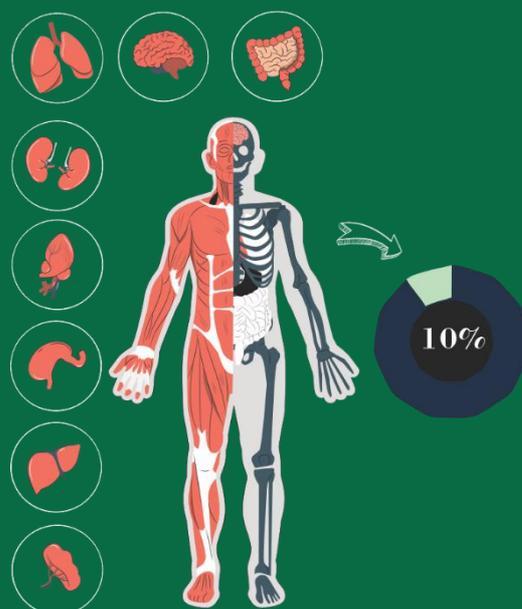


QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS DO MAU HÁLITO?

A boca é a principal origem do mau hálito. Muitas pessoas acreditam que a principal origem seja o sistema gastrointestinal e, por isso não concedem a devida importância a higienização bucal.

A cavidade oral (boca) é responsável por cerca de 90% das causas de halitose. As bactérias degradam proteínas e liberam odores desagradáveis, causando mau hálito. Essas proteínas podem estar presentes em línguas com acúmulo de saburra (aspecto branco ou amarelo), em dentes com cárie, em inflamações da gengiva, em bocas muito secas onde se tem excesso de células epiteliais, ou em qualquer área onde não se consegue uma higiene satisfatória. Todos esses fatores propiciam ambiente adequado para que essas bactérias degradem essas proteínas ricas em enxofre e exalem aquele odor desagradável.

Além disso, os outros 10% das causas de halitose estão associados a alterações sistêmicas, como a disfunção renal, hepática, endócrinas, gástricas, respiratórias, alimentícias, dentre outras.

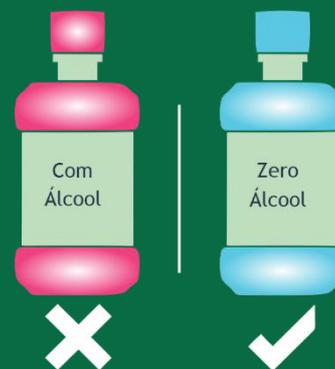


UTILIZO ENXAGUANTE BUCAL. É SUFICIENTE PARA TRATAR O MAU HÁLITO?

O uso de enxaguante bucal, por si só, não é suficiente, pois ele apenas mascara o odor desagradável. Para tratar o mau hálito de forma eficaz, é fundamental abordar os fatores causadores do problema.

A utilização de enxaguantes bucais, quando necessária, deve ser feita com produtos sem álcool. Isso porque o álcool pode causar a descamação do epitélio da mucosa oral, resultando, em alguns casos, em um efeito reverso: o agravamento do mau hálito.

Além disso, o enxaguante bucal deve sempre ser associado ao uso do fio dental e à escovação, já que sua função é complementar o processo de higiene bucal.



O MAU HÁLITO É PASSADO PELO BEIJO?

O mau hálito não é transmitido pelo beijo ou qualquer outra forma de contato. Como mencionamos anteriormente, a halitose é resultado de um processo em que as bactérias se alimentam de um substrato e degradam compostos orgânicos. O ato de beijar transmite apenas bactérias, portanto, não é possível contrair halitose dessa maneira.

É importante destacar que, se você e seu parceiro(a) têm uma relação íntima e de confiança, vale a pena avisá-lo(a) para que procure ajuda profissional, a fim de investigar a possível causa e iniciar o tratamento. Afinal, a halitose pode ser um indicativo de que algo não está bem com a saúde.



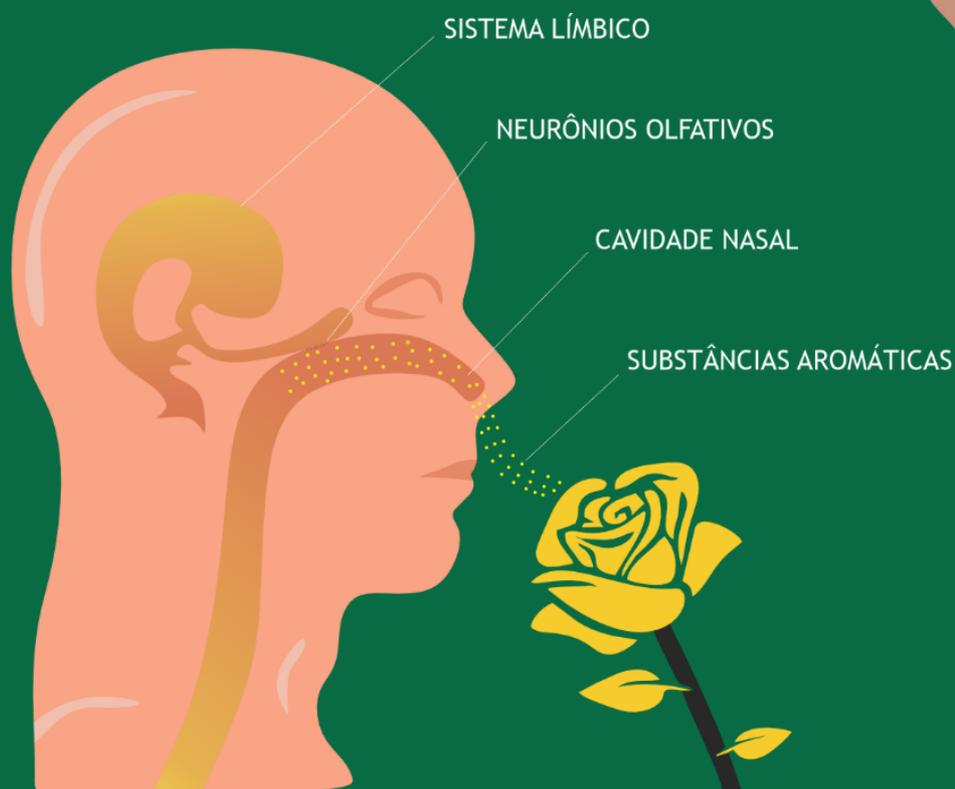
A HHH!



CONSIGO SENTIR SE ESTOU COM HALITOSE?

Sim, em alterações recentes no hálito, é possível perceber o odor exalado. No entanto, é bastante comum que pessoas com halitose não sintam o próprio hálito com o passar do tempo. Já teve a sensação de usar um perfume por um tempo e achar que ele perdeu o aroma? Da mesma forma, isso ocorre com o hálito.

Isso acontece devido à fadiga olfativa, um processo fisiológico do nosso sistema nervoso central que bloqueia a percepção de um aroma repetitivo que chega às nossas narinas. Por isso, é natural que uma pessoa perceba uma alteração no hálito e, com o tempo, deixe de percebê-la, criando a falsa sensação de que o hálito está em condições normais.



SAIBA A IMPORTÂNCIA DA SALIVA PARA UM HÁLITO FRESCO!

A saliva é um líquido essencial para a vida e é produzida pelas glândulas salivares. Sem ela, seria extremamente difícil realizar tarefas diárias simples, como se alimentar. A relação com a halitose é direta, pois uma boa produção de saliva contribui para a limpeza da cavidade oral, removendo restos alimentares e compostos orgânicos resultantes da degradação celular, fatores que podem causar odores.

Para manter um bom fluxo salivar, é importante beber bastante água, já que a saliva é composta por 99% de água. Ter uma boa produção de saliva é fundamental para a saúde bucal!

LUBRIFICAÇÃO



Uma função muito importante da saliva é permitir que a mucosa da cavidade oral esteja sempre umedecida, protegendo-a contra agressões térmicas, como alimentos quentes ou frios, e, sobretudo, prevenindo lesões no epitélio.

DIGESTÃO DO AMIDO



A digestão dos alimentos começa na boca, onde a saliva contém enzimas chamadas amilases, responsáveis por iniciar a quebra do amido presente nas refeições. Além disso, a saliva desempenha um papel crucial na formação do bolo alimentar, facilitando a deglutição dos alimentos.

MANUTENÇÃO DO pH



A saliva é essencial para o equilíbrio do pH bucal. Quando consumimos alimentos ricos em açúcar, o pH tende a ficar ácido, o que, com o tempo, pode favorecer o surgimento de cáries. A saliva, portanto, atua elevando o pH, ajudando a neutralizar a acidez.

AÇÃO ANTIMICROBIANA



Nossa saliva é rica em células de defesa, o que é fundamental, pois a cavidade oral abriga uma grande quantidade de microorganismos, alguns benéficos e outros prejudiciais. A saliva desempenha um papel importante na remoção desses microorganismos, auxiliando o sistema imunológico a combater as potenciais ameaças que entram em nossa cavidade oral.

MASCAR CHICLETE É UM BOM ALIADO DO HÁLITO?

Há milhares de anos, as gomas vegetais são utilizadas pelo ser humano para mascar. No entanto, foi somente no século XIX, nos Estados Unidos, que surgiu o chiclete industrializado, consumido por inúmeras pessoas.

Os chicletes sem açúcar ajudam a estimular a produção de saliva, um líquido essencial no controle de cáries e na proteção contra o mau hálito. Isso acontece porque o ato de mascar estimula as glândulas salivares a excretarem saliva, promovendo, como consequência, uma limpeza na cavidade oral.

É importante destacar que, embora os sabores dos chicletes proporcionem uma sensação de frescor na boca, eles não eliminam o mau hálito. Caso a alteração do hálito seja leve, o uso do chiclete pode oferecer algum benefício ao mascarar o mau cheiro.



COMO PREVENIR O MAU HÁLITO?

Para prevenir o mau hálito, algumas medidas são fundamentais e de extrema importância:

REALIZAR

Ingestão de água

Beber água regularmente é essencial para umedecer as mucosas e hidratar o organismo, estimulando as glândulas salivares a produzirem saliva normalmente.



Escovação

A escovação dos dentes e da língua é fundamental para remover restos alimentares e a saburra lingual (acúmulo branco ou amarelado). O ideal é realizar a escovação após as principais refeições.



Uso do fio dental

O uso do fio dental após as refeições auxilia na prevenção de inflamações gengivais e do surgimento de cáries, fatores que podem contribuir para alterações no hálito.



Consumo de frutas

Algumas frutas podem ajudar na limpeza bucal, como a maçã e o kiwi ou outras frutas cítricas. O ato de mastigar esses alimentos estimula as glândulas salivares a produzirem mais saliva facilitando a remoção de resíduos e bactérias que são gerados durante a alimentação.



Visitas regulares ao Dentista

A consulta ao dentista pelo menos duas vezes ao ano ajuda na manutenção da saúde bucal, prevenindo e diagnosticando problemas precocemente.



EVITAR

Alcoolismo

O consumo excessivo de álcool causa descamação das células epiteliais e contribui para a desidratação, promovendo o mau hálito.



Tabagismo

O cigarro contém substâncias ricas em enxofre que liberam odor fétido e causam descamação da mucosa bucal.



Grandes intervalos entre refeições

A principal fonte de energia do organismo é obtida através da quebra da glicose. Ficar longos períodos sem realizar uma refeição levará o organismo a quebrar gordura ao invés de glicose para obter energia. Esse processo gera liberação de compostos que possuem odores fétidos. Recomenda-se, portanto, comer de 3 em 3 horas.



POR QUE ACORDAMOS COM MAU HÁLITO?

É comum acordar com mau hálito, pois esse é um processo fisiológico. Isso acontece porque, durante a noite, a produção de saliva diminui, resultando em menor limpeza da cavidade oral. Além disso, passamos mais tempo sem ingerir alimentos, o que pode levar à degradação de gorduras e proteínas para a produção de energia.

Aqui vai uma dica: se você acordar, escovar os dentes e não comer nada, mesmo após escovar os dentes, pode continuar com halitose matinal. Portanto, é fundamental se alimentar.

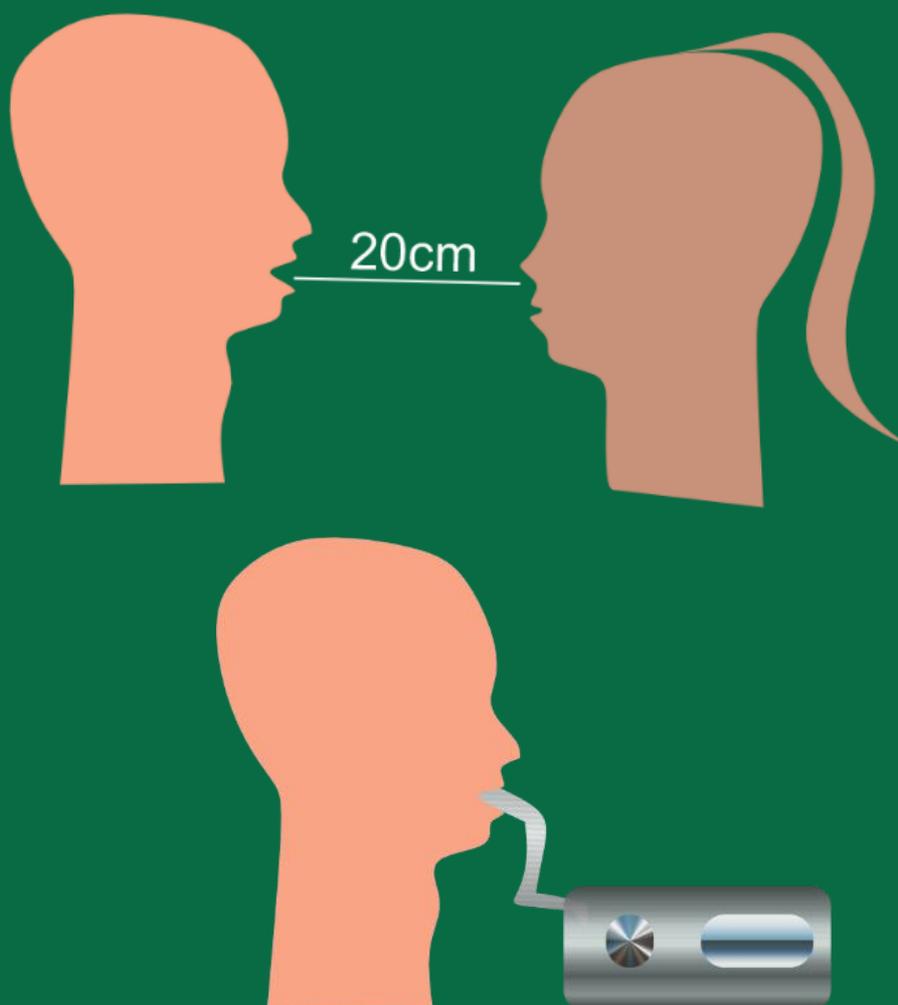


E COMO FAZ PARA REALIZAR O DIAGNÓSTICO?

A halitose pode ser diagnosticada de várias formas. A ida ao cirurgião-dentista torna-se essencial para detecção da alteração no hálito. Após a pandemia de COVID-19 o dentista deixou de realizar o exame organoléptico. Atualmente é ensinado para que um parente próximo realize o exame.

O teste mais comum e mais acessível é o teste organoléptico. Nesse teste é pedido ao paciente que inspire pelo nariz e em seguida pela boca. O dentista estará numa distância aproximada de 20 cm para sentir o odor exalado. A escala para detectar se o odor está agradável ou não varia de 0-5.

Equipamentos como halímetro ou oral chroma podem também ser utilizados para medir o hálito. O paciente irá soprar no bocal presente no aparelho e a partir de um visor digital será possível verificar a quantidade de compostos sulfurados voláteis (CSV) presentes no hálito expirado. Assim, por meio de um protocolo será analisado se ele possui halitose ou não, além do grau da halitose.



MITOS E VERDADES SOBRE A HALITOSE?



MITOS

VS

VERDADES



Halitose é sinônimo de falta de higiene!

Mito. Embora o mau hálito seja originado em 90% dos casos na boca, outros fatores podem predispor a essa condição indesejada. Alterações de glândulas salivares, hábitos, alterações sistêmicas. A diabetes é um exemplo. Quando descompensada pode gerar compostos na corrente sanguínea que são exalados no hálito, não sendo, portanto, uma condição gerada pela falta de higiene.

Usar o cigarro eletrônico não gera halitose!

Mito. Engana-se quem pensa que trocar o cigarro ou charuto pelo cigarro eletrônico vai minimizar os danos causados a saúde, e sobretudo ao hálito. Os cigarros eletrônicos possuem o componente principal do convencional: a nicotina, então como já vimos, a nicotina produz um odor fétido, logo, vai ter o hálito modificado também.

A halitose não tem tratamento!

Mito. Praticamente 100% dos casos de halitose tem tratamento. Assim, como aproximadamente 90% das ocorrências estão relacionadas a origem oral, o cirurgião dentista deve ser o primeiro profissional a ser procurado para um correto diagnóstico e tratamento.

O estresse predispõe o mau hálito!

Verdade. O estresse e a ansiedade permitem uma diminuição do funcionamento das glândulas salivares, reduzindo a quantidade salivar e, conseqüentemente, a lubrificação da cavidade oral.

Usar aparelho facilita ter halitose!

Verdade. O aparelho ortodôntico propicia uma maior dificuldade na remoção dos restos dos alimentos após as refeições. Dessa forma, a longo prazo, a má higienização colabora para o surgimento de bactérias que exalam o odor conhecido como halitose.

A dieta influencia no hálito!

Verdade. Especialmente quando se tem uma dieta pobre em carboidrato, isso gera uma queda de glicose no sangue, induzindo o organismo a buscar uma energia alternativa na queima de gorduras. Essa quebra de gordura libera produtos com odor desagradável.

DICAS DE HIGIENIZAÇÃO LINGUAL

Como vimos, a língua é uma das principais responsáveis pelo mau hálito devido às microcavitações presentes em sua superfície, que facilitam o acúmulo de restos de alimentos, células necróticas e descamadas. Nesse ambiente propício, as bactérias migram para a superfície lingual em busca de fontes energéticas para sua sobrevivência. Durante esse processo, são gerados compostos sulfurados, resultando no mau hálito.

Portanto, a melhor forma de combater a formação desse biofilme é realizar a escovação da língua com movimentos verticais, de cima para baixo. A seguir, veremos um exemplo de como fazer essa escovação corretamente.

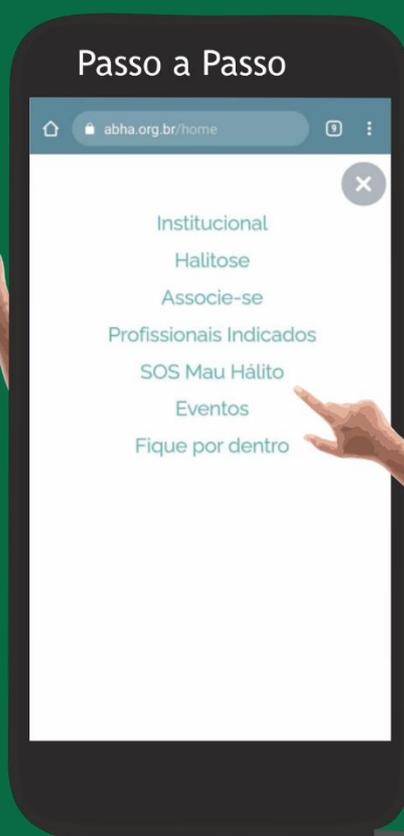


SAIBA COMO AVISAR ALGUÉM QUE TENHA HALITOSE!

Nem sempre é fácil falar sobre esse assunto para um portador de halitose. Sendo assim, a Associação Brasileira de Halitose (ABHA) desenvolveu no próprio site o serviço SOS mau hálito, o qual possibilita informar a quem se almeja a respeito do assunto. O SOS mau hálito é um espaço na internet em que permite enviar um e-mail a quem se quer dando todos os esclarecimentos, de forma anônima.



<https://www.abha.org.br/sos-mau-halito>



REFERÊNCIAS

1. CALI, C. M.; TARZIA, Olinda; MARCONDES, Fernanda Klein. Qual é a origem do mau hálito?. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 35, n. 3, p. 185-190, 2013.
2. ELIAS, M. S.; FERRIANI, M. das G. C. Aspectos históricos e sociais da halitose. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [S. l.], v. 14, n. 5, p. 821-823, 2006.
3. AMORIM, Joaquina Araújo de et al. Análise da relação entre a ocorrência da halitose e a presença de saburra lingual. RGO. **Revista Gaúcha de Odontologia (Online)**, v. 59, n. 1, p. 7-13, 2011.
4. OLIVEIRA, Simone Soares et al. A importância da saliva na prevenção da halitose. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 7, n. 1, p. 34- 34, 2021.
5. SZÖKE, J.; BANOCZY, J.; PROSKIN, H. M. Effect of aftermeal sucrose-free gum-chewing on clinical caries. **Journal of dental research**, v. 80, n. 8, p. 1725-1729, 2001.
6. GARCIA DE MEDEIROS, Mikaele et al. Análise salivar por meio de diferentes técnicas de sialometria utilizadas em adultos jovens saudáveis. **RSBO: Revista Sul-Brasileira de Odontologia**, v. 19, n. 2, 2022.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. **Halitose: o que é, causas, sintomas e tratamentos**.
8. FERREIRA, Joana Filipa Azevedo. Halitose: considerações clínicas. Dissertação de Mestrado em Medicina Dentária – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2019.