

Pourquoi avons-nous mauvaise haleine ?

La mauvaise haleine (halitose) est une odeur désagréable émise lors de l'expiration. La mauvaise haleine ou halitose est un phénomène courant (Près d'1 personne sur 4 en souffre). Occasionnelle ou chronique, elle peut provoquer une gêne dans les rapports sociaux.

La mauvaise haleine peut avoir différentes origines et, contrairement à certaines croyances, elle n'est pas due essentiellement à des problèmes de digestion mais plutôt à la présence de bactéries en bouche.

Physiopathologie

Dans 80% des cas l'halitose est d'origine buccale et s'explique par l'émission de composés volatiles soufrés ou CVS (sulfure d'hydrogène, méthyl mercaptan), résultant de la dégradation par les bactéries des résidus alimentaires. Naturellement présents dans l'air que nous expirons, ces CVS peuvent devenir malodorants s'ils sont émis en concentration importante.

Ce type d'halitose est à distinguer d'une mauvaise haleine temporaire consécutive à la consommation de certains aliments (ail, oignons, café, épices), à l'alcool ou au tabagisme.

Epidémiologie

Des enquêtes épidémiologiques internationales ont montré que la prévalence de la mauvaise haleine était équivalente dans presque tous les pays du monde. Les habitudes alimentaires individuelles, par exemple, n'entrent pas en ligne de compte comme cause de l'halitose

Près de 25 % des individus souffrent à certains moments de la journée de mauvaise haleine dont l'intensité dépasse les normes socialement acceptables.

Les personnes âgées sont plus souvent affectées que les sujets jeunes.

22% de la population française interrogée a rapporté avoir mauvaise haleine

Quelles sont les raisons d'une mauvaise haleine ?

Le rôle de la langue et de la salive

Le dos de la langue, recouvert d'un film lingual composé de cellules épithéliales, de globules blancs et de débris alimentaires, est une zone propice au développement des bactéries productrices de CVS. Logées dans ses microfissures, elles sont protégées du flux salivaire. On estime ainsi que la langue retient environ 60% des bactéries buccales. Cette zone en relation avec le micro-pharynx reçoit également chez certaines personnes un écoulement de mucus post nasal riche en protéines dégradées ultérieurement par les bactéries.

La salive, quant à elle, a une double action dans l'apparition de la mauvaise haleine. Source importante de bactéries (1 ml de salive contient jusqu'à 5,5 milliards de microorganismes!), son flux favorise également l'évacuation des débris alimentaires. La diminution de ce flux salivaire (hyposialie) provoque d'ailleurs une mauvaise haleine souvent observée le matin.

Les autres causes

L'accumulation de la plaque dentaire favorise également la prolifération des bactéries sources de CVS.

Les caries non soignées, les abcès dentaires

Un mauvais état des gencives (gingivites, parodontites) peut aussi être à l'origine de mauvaise haleine.

Les tassements alimentaires au niveau des prothèses dentaires

Les autres infections locales (candidose, péri-coronarite, péri-implantite)

Une infection des amygdales (macération du caséum dans un amygdale cryptique).

Obstruction nasale avec développement des germes dans les sécrétions

La respiration par la bouche

Le stress

Le tabac

L'alcool

Les maladies gastro-intestinales peuvent, dans de très rares cas, être à l'origine de la mauvaise haleine.

Comment éviter une mauvaise haleine?

Hygiène de vie

Stress

Le stress, la contrariété sont des éléments favorisant une mauvaise haleine

Eviter de boire du café qui augmente le stress

Buvez de l'eau et souvent

Boire abondamment de l'eau afin de pallier à une insuffisance de salivation (au moins 1,5litre par jour). Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, buvez en fin de repas afin de vous rincer la bouche.

Ne pas consommer d'alcool qui provoque une mauvaise haleine

Boire abondamment de l'eau afin de pallier à une insuffisance de salivation. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, buvez en fin de repas afin de vous rincer la bouche.

Ne pas consommer d'alcool qui provoque une mauvaise haleine

Le tabac

Les goudrons noircissent la langue et l'émail des dents; en se déposant au niveau de la gorge et des voies respiratoires, ils donnent une odeur désagréable à l'haleine des fumeurs (le sevrage permet d'y remédier en 2 à 3 jours).

Hygiène bucco-dentaire

Pour assainir durablement l'haleine, il est recommandé d'utiliser des instruments efficaces pour une bonne hygiène bucco-dentaire. Dans la plupart des cas, des résultats durables sont obtenus par des actes dentaires réalisés par le chirurgien-dentiste et quelques mesures effectuées quotidiennement à domicile :

Effectuez un brossage quotidien après chaque repas au moins 2 minutes, avec une brosse à dents adaptée et un dentifrice adapté pour éliminer la plaque et les débris entre les dents.

Les bains de bouche peuvent temporairement faire disparaître une mauvaise haleine, mais attention, les bains antiseptiques ne doivent pas être utilisés d'une manière trop prolongée car ils risquent de déséquilibrer votre flore buccale et donc de favoriser l'apparition de champignons

Changez votre brosse à dents régulièrement car elle s'use et perd ses qualités

Nettoyage interdentaire Le nettoyage interdentaire se fait à l'aide de fil dentaire ou brossettes inter dentaires, en complément du brossage des dents. A faire 3 fois par semaine minimum.

Nettoyage de la langue Le nettoyage de la langue se fait à l'aide d'une brosse à dents souple ou d'un gratte-langue à tête plate pour l'élimination mécanique des bactéries productrices d'odeurs sur la langue.

Le brossage de langue se fait 1 fois par jour, de préférence avant le brossage des dents, plutôt le soir pour éviter les réflexes nauséeux du matin.

Tirer la langue à l'aide d'un mouchoir en papier, y poser le gratte langue ou la brosse le plus loin possible, et ramener doucement vers l'avant en appuyant suffisamment. Rincer ensuite le matériel à l'eau claire

En cas de prothèse

L'idéal est d'utiliser un hydropulseur, notamment si vous avez une prothèse fixe. En cas de prothèse amovible il faut bien la nettoyer par un brossage énergique car le trempage dans l'eau avec une pastille désinfectante est inefficace à lui seul

Rinçage et spray

Faire un rinçage buccal avec un bain de bouche efficace contre les bactéries productrices d'odeurs.

Le rinçage se fait 2 fois par jour après le brossage.

Au cours de la journée, gardez dans votre poche un spray haleine pour une action fraîcheur d'appoint.