



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

Edson Laranjeiras - 08/09/2026 às 14:11

Tema: CARTILHA SOBRE HALITOSE

Cartilha sobre Halitose

Entenda o mau hálito e saiba como cuidar da sua saúde bucal

O que é halitose?

Halitose é o nome dado ao mau hálito persistente. Ela pode acontecer ocasionalmente, como ao acordar, após muitas horas sem comer ou depois de consumir determinados alimentos. Porém, quando o odor permanece mesmo após a higiene bucal, é importante investigar a causa.



Ilustração de uma pessoa realizando higiene da língua diante do espelho. Com escova de dentes. Fio dental e copo de água ao lado

Quais são as principais causas?

Na maioria dos casos, a halitose começa na boca. Entre as causas mais comuns estão:

- Acúmulo de bactérias na língua, dentes e gengivas;
- Higiene bucal insuficiente;
- Cáries;
- Gengivite ou periodontite;
- Uso de aparelhos, próteses ou dentaduras sem limpeza adequada;
- Boca seca;
- Tabagismo e uso de produtos de tabaco;
- Longos períodos em jejum;
- Consumo de alguns alimentos e bebidas, como alho, cebola, café e bebidas alcoólicas.

Em algumas situações, o mau hálito pode estar relacionado a problemas de saúde fora da boca. Por isso, a avaliação profissional é importante quando o sintoma persiste.

Como prevenir o mau hálito?

Cuide da higiene bucal todos os dias

- Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, usando escova macia e creme dental com flúor.
- Limpe a língua suavemente, especialmente a parte mais posterior, sem provocar ferimentos.
- Use fio dental ou outro método de limpeza entre os dentes diariamente.
- Limpe corretamente aparelhos, placas e próteses, seguindo as orientações do dentista.
- Troque a escova quando as cerdas estiverem desgastadas ou, em geral, a cada três meses.

Evite a boca seca

- Beba água ao longo do dia.
- Evite fumar e usar produtos de tabaco.
- Reduza o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.
- Não use enxaguantes bucais por conta própria, especialmente os que contêm álcool.

Mantenha uma rotina saudável

- Evite passar longos períodos sem se alimentar.
- Tenha uma alimentação variada e equilibrada.
- Faça consultas odontológicas regularmente.

Enxaguante bucal resolve o mau hálito?

O enxaguante pode diminuir temporariamente o odor, mas geralmente não elimina a causa da halitose. Ele não substitui a escovação, a limpeza da língua, o fio dental e o acompanhamento odontológico.

Produtos com efeito antisséptico devem ser usados somente com orientação profissional.

Como saber se tenho mau hálito?

Muitas pessoas não percebem o próprio hálito. Algumas formas de observar são:

- Perguntar a alguém de confiança;
- Notar gosto desagradável persistente na boca;
- Observar boca seca frequente ou sangramento nas gengivas.

Evite testar o hálito soprando na mão, pois esse método não é confiável.

Quando procurar um dentista?

Marque uma avaliação odontológica se:

- O mau hálito persistir por várias semanas;
- Houver sangramento, inchaço ou dor nas gengivas;
- Existirem dentes quebrados, dor de dente ou suspeita de cárie;
- A boca estiver constantemente seca;
- Houver dificuldade para limpar próteses ou aparelhos;
- O mau hálito causar vergonha, isolamento ou preocupação frequente.

O dentista poderá avaliar a boca, identificar possíveis causas e orientar o cuidado adequado. Se necessário, poderá recomendar avaliação com outro profissional de saúde.

Atenção aos sinais de alerta

Procure atendimento de saúde com prioridade se o mau hálito vier acompanhado de dificuldade para respirar ou engolir, inchaço importante, febre persistente, dor intensa ou feridas que não cicatrizam.

Mitos e verdades

“Mau hálito é sempre falta de higiene.” Não. A higiene é importante, mas a halitose também pode estar relacionada à boca seca, doenças gengivais, hábitos, medicamentos ou outras condições de saúde.

“Mascar chiclete elimina o mau hálito.” Mascar chiclete sem açúcar pode estimular a saliva e ajudar temporariamente, mas não trata a causa do problema.

“Se eu não sinto o mau cheiro, não tenho halitose.” Não necessariamente. Algumas pessoas se acostumam ao próprio odor e não percebem a alteração.

“Escovar a língua com força limpa melhor.” Não. A limpeza deve ser suave. Esfregar com força pode machucar a língua.

Checklist diário

- ☐ Escovei os dentes com creme dental fluoretado.
- ☐ Limpei a língua suavemente.
- ☐ Usei fio dental ou limpador interdental.
- ☐ Bebi água ao longo do dia.
- ☐ Evitei fumar e o consumo excessivo de álcool.
- ☐ Cuidei da limpeza da prótese ou aparelho, se uso.

Lembre-se

O mau hálito persistente não deve ser ignorado nem apenas disfarçado com balas, chicletes ou enxaguantes. Identificar a causa é o melhor caminho para cuidar da saúde bucal e geral.