

Mau hálito X clima frio: por quê surge e como evitar

DA REDAÇÃO

O clima frio atinge boa parte do país pela chegada do inverno, além de prejudicar a saúde com gripes e doenças respiratórias, também pode favorecer o desenvolvimento de outros problemas inconvenientes, como por exemplo, o mau hálito.

Isso ocorre devido à mudança de hábitos provocada pelo clima gelado, que acaba influenciando também a alimentação nessa época do ano.

Com o frio, a pessoa tende a procurar alimentos mais calóricos e ricos em gordura – uma reação instintiva do organismo, frente ao gasto maior de energia no inverno, com o objetivo de nos manter mais aquecidos.



Cedida Divulgação

A alteração do nosso hálito e provocando a halitose (mau hálito)

O metabolismo de gorduras em nosso corpo pode fazer com que alguns 'subprodutos' sejam eliminados pela via pulmonar de excreção, alterando o nosso hálito e provocando a halitose (mau hálito).

A cirurgiã dentista, periodontista e especialista em halitose Dra. Bruna Conde lista as principais causas de alteração do hálito e sua relação com o frio:

Menos consumo de água, mais chances de mau hálito

Outro problema é o menor consumo de água, típico nos períodos frios, o que pode acarretar na diminuição de saliva, pois essa substância, é composta em 98% de água.

A falta de água limita a produção de saliva, justamente o que ajuda no combate e no controle das bactérias. Em casos mais avançados, esse avanço dos micróbios pode causar problemas como cárie e gengivite.

"Quando a nossa boca fica desidratada, as bactérias que vivem dentro dela conseguem intensificar a sua atividade, o que causa cheiro desagradável." explica a especialista Bruna Conde.

Você já percebeu que o clima frio desfavorece os hábitos de higienização bucal?

A água gelada da torneira não é o melhor estímulo para a boa escovação dos dentes e para a higiene da língua, não é mesmo?

"Com a higiene negligenciada, ficamos mais vulneráveis a doenças bucais que podem provocar mau hálito, como a gengivite. Sem falar que o frio é a época do ano favorita de algumas doenças que se espalham mais facilmente em ambientes fechados, como a gripe, que também pode auxiliar na alteração do hálito" fala a periodontista Dra. Bruna.

O que fazer para evitar esse problema e manter a saúde bucal no inverno?

- Evite o consumo excessivo de alimentos calóricos e ricos em gorduras;

- Beber de 1 a 2 litros de água por dia é algo imprescindível, pois como já vimos, 98% da saliva é água. No inverno é normal beber menos água

e com isso você poderá ficar desidratado. A desidratação leva a boca seca que pode causar maior incidência de cáries, mau hálito e doenças gengivais;

- Em casos de gripes e resfriados, evitar a automedicação. A melhor opção é procurar um médico;

- Para evitar problemas de boca seca durante o inverno, beba água o dia inteiro, para isso tenha uma garrafa de água o tempo inteiro com você;

- Não exagere no consumo de bebidas com açúcar e cafeína;

- A ingestão de bebidas alcoólicas e o fumo secam a boca, o que aumenta a incidência da gengivite e do câncer bucal;

- Dê preferência aos enxaguantes bucais sem álcool;

- Procure manter uma dieta saudável e equilibrada.

Lábios ressecados e rachados são também problemas frequentes durante o inverno. Para evitar que isso aconteça utilize protetores labiais e a ingestão de água também contribuirá para que os lábios permaneçam hidratados.

"Além das dicas citadas, priorize um estilo de vida saudável, inclua bons hábitos de dieta e de higiene oral na sua rotina diária e visite regularmente o seu dentista. Assim você contribuirá para sua saúde geral, além de garantir um sorriso lindo, saudável e livre do mau hálito!" finaliza a Dra. Bruna Conde.

Loterias



Acumulou - Concurso 2486

08 09 17 19 33 56



Acumulou - Concurso 5867

05 11 62 67 78



Acumulou - Concurso 2373

1^ª SORTEIO
15 17 27 34 35 43
2^ª SORTEIO
12 16 22 23 36 40



Acumulou - Concurso 1790

06 08 23 30 39 45 56



Acumulou - Concurso 2318

01 07 19 23 26 28 31
33 35 43 53 65 67 71
75 77 80 84 94 97

DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Imprensa
Dia de São Justino
Dia Mundial dos Pais
Semana do Meio Ambiente