

### Hábitos simples evitam mau hálito

**A** halitose bucal é definida pelo odor desagradável durante a exalação. É um quadro geralmente associado à existência de cáries e à má higiene, porém pode ter outras origens como respiratória, digestiva, metabólica ou sistêmica. No último caso, é provocada por diabetes, enfermidades febris, alterações hormonais ou secura da boca. Os fatores intraorais são responsáveis por 90% da prevalência.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a halitose afeta cerca de 40% da população mundial. Dentre as causas intraorais, pode-se destacar, além da cárie, as doenças periodontais (como a gengivite e a periodontite), a saburra (placa bacteriana depositada sobre a língua) e cáseos (placas bacterianas depositadas nas amígdalas).

A perita cirurgiã-dentista Talita Reis, da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), aponta que é possível evitar o mau hálito. De acordo com ela, a melhor forma é fazer visitas periódicas ao dentista para manter a saúde



bucal em dia. Na maioria das situações, é esse profissional que tem como função tratar a patologia. E, quando não está associada à cavidade oral, ele faz o encaminhamento para a especialidade médica adequada. Vale ressaltar que o paciente pode ter papel ativo no tratamento da halitose.

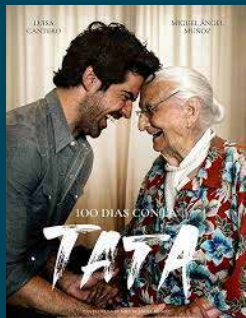
#### O que fazer para prevenir?

- Cultivar e manter bons hábitos de higiene bucal.
- Utilizar enxaguantes bucais sem álcool.
- Escovar os dentes ao menos duas vezes ao dia, especialmente antes de dormir.
- Aprender a usar corretamente fio dental.
- Utilizar um limpador lingual para higienizar a língua.
- Evitar intervalos maiores que três horas sem se alimentar.
- Se a pessoa tiver prótese, é recomendado consultar o dentista sobre a necessidade do uso de soluções antibacterianas.



### DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



Dica: documentário *100 dias com la Tata*, disponível na Netflix. Enviada pela diretora do HC IV, Renata Freitas.

Durante a pandemia, o ator Miguel Ángel Muñoz documentou mais de 100 dias morando com Luisa Anterior, Tata, sua tia-bisavó de 95 anos, que vira uma celebridade do Instagram. A relação de afeto entre os dois, durante a quarentena na Espanha, se tornou uma obra elogiada pela crítica e pelo público. Miguel desde criança recebeu os cuidados da bisavó, mas, ao perceber que a longevidade dela estaria próxima do fim, em decorrência de problemas de saúde, ele decidiu registrar os momentos ao seu lado. O perfil de Tata na rede social (@soylatatareal) tem mais de 300 mil seguidores. A família continua até hoje atualizando a página. "[O documentário] fala sobre longevidade e a importância do cuidador familiar e sobre como ter uma conversa descontraída sobre testamento vital", conta Renata.



### GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *FILHOTES*.



#### TEMA: PET DIFERENTE

Foto enviada por Alessandro Torres Barbastefano, do HC I, que clicou seu coelho Pepe