Terca-Feira, 23 de Setembro de 2025

Mau hálito frequente: Causas, sinais e quando buscar ajuda

Especialistas explicam quando a halitose pode indicar um problema de saúde mais sério

Má higiene bucal, cárie dentária, gengivite e saburra lingual estão entre as principais causas do **mau hálito**. Além de estar associada a **doenças gastrointestinais**, respiratórias (sinusite, amigdalite) e até metabólicas (diabetes e problemas renais), a halitose também afeta a **autoestima e as relações sociais**.

O **Dia Nacional de Combate ao Mau Hálito**, celebrado nesta segunda-feira (22), visa conscientizar sobre os problemas de saúde relacionados à halitose, que, quando persistente, pode ser um sinal de que algo não está bem no organismo, principalmente na cavidade bucal.

O Conselho Federal de Odontologia (CFO) alerta que, no Brasil, cerca de 30% da população — o que corresponde a aproximadamente 60,9 milhões de pessoas — sofre com mau hálito.

Causas do mau hálito

A halitose é uma condição de origem multifatorial, cujas principais causas estão na própria cavidade bucal, entre elas:

- Desequilíbrio bacteriano;
- Má higiene bucal, de próteses fixas ou removíveis e em implantes;
- Acúmulo de matéria orgânica na língua (saburra lingual);
- Doenças periodontais (gengivite e periodontite);
- Alterações salivares;
- Jejum prolongado;
- Dietas irregulares;
- Acúmulo de placas bacterianas nas amígdalas;
- Tabagismo;
- Consumo de drogas e bebidas alcoólicas;
- Uso excessivo de medicamentos;
- Uso de enxaguantes bucais sem a correta indicação e supervisão de um cirurgião-dentista.

A condição também pode estar associada a doenças respiratórias, como sinusite e amigdalite, doenças gastrointestinais, metabólicas e sistêmicas, como diabetes, problemas renais e hepáticos.

Conforme o secretário-geral do Conselho Federal de Odontologia (CFO), Roberto de Sousa Pires, outro fator bastante associado à halitose é a **hipossalivação**, que pode levar à xerostomia (boca seca) e ao aparecimento de odores desagradáveis.

"Isso acontece porque a saliva é o principal protetor da boca, ela contém uma ação antimicrobiana e é essencial para manter o equilíbrio da microbiota bucal. As disfunções salivares podem ser responsáveis pela halitose, já que a saliva é a maior e mais eficiente proteção da boca com um todo”, explica Roberto Pires, especialista em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Pará (UEPa) e pós-graduado em Tratamento de Halitose.

O profissional ressalta a importância de uma investigação aprofundada para identificar as origens da condição, que pode ser **oral ou extraoral**, vindo da cavidade bucal, vias aéreas, como adenoides, rinites,

sinusites e cáseos, ou de outras regiões do organismo.

“Muitas pessoas desconhecem as verdadeiras causas da halitose, e somado a isso, existem ainda os mitos de que ela esteja associada somente a problemas estomacais. Na verdade, a origem da halitose, em mais de 90% dos casos, está ligada à cavidade bucal. Dessa forma, é imprescindível a avaliação criteriosa de um cirurgião-dentista, o qual poderá identificar a origem do problema e indicar o melhor tratamento”, reforça Roberto Pires.

Tipos de halitose

Segundo o CFO, a halitose pode ser classificada como **objetiva ou subjetiva**. Na objetiva, o mau hálito é sentido por outras pessoas, mas não por aquela que sofre da condição, devido à **fadiga olfativa**.

Já a subjetiva está relacionada a alterações sensoperceptivas, em que a pessoa acredita que tem halitose, mas a condição não é identificada em testes clínicos e nem por pessoas próximas.

"Pode parecer sem sentido uma pessoa que tem mau hálito não sentir nada e, quem não tem, jurar que está com hálito ruim. Mas isso tem explicação científica: o olfato humano se adapta rapidamente aos cheiros, o que chamamos de fadiga olfativa. Por isso, quem tem halitose muitas vezes não percebe. Já quem sente gosto amargo ou sensação de boca seca pode achar que tem mau hálito mesmo sem ter”, explica a presidente da Associação Brasileira de Halitose (ABHA), Sandra Kirchmayer.

Como acabar com o mau hálito?

Legenda: O raspador de língua é um aliado na saúde bucal.

Foto: Andrey Popov/Shutterstock.

Os principais tratamentos odontológicos indicados por cirurgiões-dentistas e hábitos preventivos para combater a halitose são:

- Higiene bucal adequada, com escovação e uso de fio dental diários;
- Limpeza da língua com raspadores ou escovas específicas;
- Adequação do uso de produtos bucais de acordo coma necessidade do paciente;
- Tratamentos de doenças periodontais, cárie e restaurações de dentes cariados;
- Substitutos salivares, para xerostomia (boca seca).

Identificada outra patologia ou condição do organismo, o cirurgião-dentista orientará o paciente a procurar o tratamento adequado.

“A indicação é sempre procurar um cirurgião para que ele recomende qual o melhor tratamento a ser realizado, pois as consultas odontológicas regulares são cruciais para diagnosticar, identificar a causa e tratar a halitose”, conclui Roberto Pires.

Mau hálito gera problemas de autoestima e relações sociais

Legenda: A halitose traz problemas de autoestima e afeta relações sociais.

Foto: Antonio Guillem/Shutterstock.

Além de afetar a saúde bucal, a halitose também traz consequências para a convivência social e relações interpessoais, resultando em sérios inconvenientes psicoafetivos e até econômicos.

Sandra Kirchmayer, presidente da ABHA, ressalta que o preconceito contra a halitose pode ter efeitos devastadores em quem sofre com a condição. Em casos mais graves, pode exigir acompanhamento multidisciplinar, com psicólogos e psiquiatras.

Já atendemos pacientes que abandonaram cursos, deixaram de ir a entrevistas de emprego ou se afastaram de relacionamentos por acharem que estavam com mau hálito. Portanto, a halitose não pode ser um tabu, precisamos falar dela e conscientizar a população de que o problema pode ser tratado.

Sandra Kirchmayer
Presidente da ABHA

Dia Nacional de Combate ao Mau Hálito

O Dia Nacional de Combate ao Mau Hálito, celebrado em 22 de setembro, é uma campanha do Sistema Conselhos, composto pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO) e pelos 27 Conselhos Regionais (CROs) de todo o país para conscientizar a população sobre a halitose e os problemas associados à condição bucal.

Além disso, a Associação Brasileira de Halitose (ABHA) promove, de 22 de setembro a 25 de outubro, a campanha nacional “Mau hálito constante indica problema de saúde”, que visa combater o preconceito, esclarecer dúvidas e estimular o diagnóstico precoce da halitose.

Escrito por

Raísa Azevedo

diariodonordeste