



**La Mauvaise Haleine
Toutes les Causes
Comment s'en débarrasser**

**par le Dr LAMBOLEY Georges
Chirurgien Dentiste
DFMN**

Edition du 2 Juillet 2007 / réactualisée en 2012



N'en arrivez pas là!

MAUVAISE HALEINE

"Ce n'est pas une fatalité, il suffit d'en combattre les causes." Dr Lamboley

TOUTES LES CAUSES, TOUS LES MOYENS

POUR S'EN DEBARRASSER

*Par le Dr LAMBOLEY Georges Docteur en Chirurgie Dentaire
DFMN*

Guide Ebook distribué par <http://www.laboratoire-medident.fr>

NOTICE LEGALE

Ce livre numérique, comme toute œuvre de l'esprit, fait l'objet de droits d'auteur et est protégé par un Copyright.

Le simple fait de lire ce guide vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez. Envoyez le fichier PDF en fichier attaché à la personne ou aux personnes de votre choix.

Dans ce cas, vous devrez respecter ces 3 conditions :

1. Ne pas faire de spam. Le spam est un courrier commercial, non sollicité à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas,
2. Le garder intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright,
3. Ne pas le vendre.

<http://www.laboratoire-medident.fr/>

PREFACE

Pour avoir été confronté au cours de ma carrière au problème épineux de la mauvaise haleine, j'étais incommodé au moins une fois par semaine par une haleine forte comme tous mes confrères d'ailleurs. J'avais alors édité ce petit guide en format papier en 1995 -internet n'existait pas- que j'avais mis gracieusement à la disposition de mes patients dans ma salle d'attente.

Les patients qui se sentaient concernés m'en parlaient volontiers, car avec ce guide, la glace était rompue et je pouvais évoquer librement le sujet.

Plus tard, devant le succès remporté par cette initiative et à la demande de mes patients, j'ai édité ce guide sous sa forme électronique pour qu'ils puissent le consulter en toute tranquillité chez eux.

C'est un problème réel qui gâche la vie sociale et relationnelle de certains et qui n'est guère pris en compte par le corps médical car ses facettes sont multiples et intéressent plusieurs corporations médicales, chirurgiens dentistes, orl, gastroentérologues, pneumologues qui bien souvent se rejettent "le bébé" faute de solution immédiatement palpable et, reconnaissons le, pas trop rémunératrice car bien souvent, il ne s'agit que de conseils d'hygiène de vie et d'hygiène dentaire. Bon nombre de mes patients avaient subi des tas d'exams (endoscopie, coloscopie, radio pulmonaire...) sans le moindre résultat tangible ; vous vous imaginez dans l'état de découragement dans lequel ils se trouvaient. Aussi, quand ils ont découvert une autre approche de traitement, ils ne demandaient qu'à y adhérer.

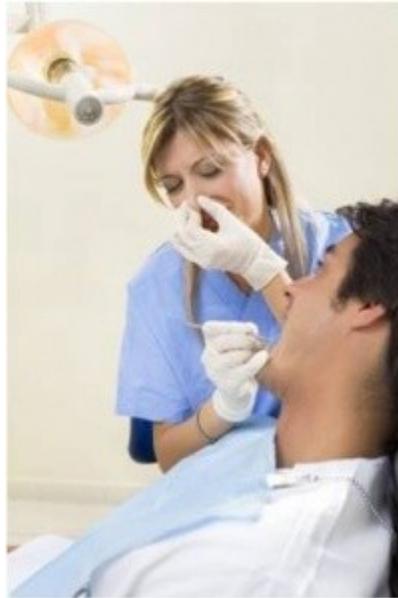
Maintenant ce guide est la propriété du Laboratoire Medident, www.laboratoire-medident.fr qui le diffuse gratuitement sous certaines conditions.

J'espère qu'il vous sera profitable et que tous les conseils prodigués vous permettront de retrouver une haleine pure.

Docteur LAMBOLEY Georges

Auteur du guide

Mauvaise haleine - Toutes les causes et Tous les moyens pour s'en débarrasser



LA MAUVAISE HALEINE OU HALITOSE (nom médical)

C'est un véritable fléau car d'après certaines statistiques, une personne sur quatre en souffrirait. 23% de la population japonaise, 40% de la population américaine et 27% de la population européenne. Près de la moitié de la population en souffrirait occasionnellement.

60% des femmes et 50% des hommes utilisent des produits rafraîchissant l'haleine selon une statistique américaine.

Ce phénomène n'est pas nouveau car on retrouve dans la littérature ancienne des conseils contre la mauvaise haleine, tel que manger du persil en Italie ou croquer des clous de girofle en Irak, conseils qui restent au demeurant toujours d'actualité car l'eugénol, l'huile extraite à partir du clou de girofle, fait partie des principaux antiseptiques utilisés par les chirurgiens dentistes, «cette fameuse odeur de dentiste qui réveille parfois quelques appréhensions ou mauvais souvenirs à certains d'entre vous»

Les hommes sont atteints autant que les femmes, même les enfants.

C'est un sujet tabou car lorsqu'on est confronté à une personne ayant mauvaise haleine, il est rare de lui dire. On s'en éloigne légèrement en prenant une certaine marge de sécurité pour ne pas être incommodé ; donc si l'entourage proche n'ose pas lui révéler ce problème, il est fort probable que la personne ne le saura jamais car malheureusement, l'être humain perçoit rarement ses propres émanations qu'il dégage...donc inutile de souffler dans votre main pour savoir si vous avez une mauvaise haleine.

La seule façon imparable pour le savoir est de frotter la partie la plus postérieure de votre langue avec un morceau de gaze, d'un morceau de coton, ou d'un coton tige, de le laisser sécher et de le sentir après ; ou alors de demander à une tierce personne, le résultat sera sans appel.

Même la technique de se lécher le poignet et sentir le poignet après est très aléatoire.

Quel est donc le phénomène qui cause la mauvaise haleine pour environ 9 personnes sur 10? C'est quelque chose qui se passe dans la bouche ! De quoi s'agit-il? Nous allons découvrir qu'il y a plusieurs causes possibles à la mauvaise haleine directement issues de problèmes buccaux ou dentaires.

Depuis une quarantaine d'années, des articles sont parus dans diverses revues scientifiques concernant la mauvaise haleine. Le premier article du Professeur John Toneski de l'Université de Vancouver est paru il y a quarante ans.

Les laboratoires pharmaceutiques depuis une quinzaine d'années y ont vu un nouveau créneau, -il s'agit d'un marché d'un milliard de \$ actuellement- et ont développé une gamme spécifique contre la mauvaise haleine.

Parmi les plus connus : **Dentaid**-gamme Halita, **Gaba**, filiale de Colgate-gamme Meridol, **Gum halicontrol** , **Laboratoire Pierre Fabre**.

I - TOUTES LES CAUSES DE LA MAUVAISE HALEINE

◆ **L'origine est buccale dans 88 %** des cas ce qui est rassurant car en appliquant les conseils que je vais vous révéler plus loin, vous pourrez retrouver une haleine fraîche.

L'halitose n'a pas son origine dans l'estomac ou l'intestin comme bon nombre de médecins ou dentistes le pensent.

La majeure partie de la population a tendance à croire aussi qu'une mauvaise haleine provient d'un problème digestif alors que dans la réalité, les problèmes digestifs ne représentent qu'à peine 1% des cas.

Ce sont **les bactéries présentes dans la bouche qui sont responsables en tout premier lieu** du dégagement nauséabond produit. Elles se développent grâce à l'abri que leur procurent:

- **La bouche** qui est un environnement clos et humide propice à leur multiplication.



- **Les caries dentaires** qui sont des nids à résidus alimentaires.

Caries



Gingivite



- **Les gingivites** : quelquefois, les gencives peuvent ne pas présenter de gonflements ni être rouges et douloureuses, car il y a plusieurs stades d'inflammation. On peut tout aussi bien avoir une gingivite sans avoir les gencives qui saignent, car certaines gingivites sont cachées sous forme de tissu de granulation enfoui au plus profond de la gencive et dégagent une mauvaise haleine, car ce tissu de granulation n'est autre qu'un tissu inflammatoire réactionnel "résultat du combat que se livre les bactéries et les globules blanc"

- **Un mauvais état des gencives**
- **Les mycoses gingivales, le muguet, les champignons** type *Candida Albicans* présents dans tous les types de mycose.



- **Les parodontites**, "poche" entre les dents et les gencives

En fait, les bactéries prolifèrent dans tous ces endroits où s'accumulent les débris alimentaires et surtout au niveau des plis et des papilles de la langue qui sont le repaire favori des bactéries anaérobies, «celles qui se développent sans oxygène». La morphologie de la surface de la langue est un peu comme un tapis brosse qui retient les bactéries.

Savez-vous que 60% des bactéries se trouveraient sur la langue? D'où l'importance du nettoyage de la langue décrite dans la rubrique *traitement*.

Une mauvaise hygiène buccale est le terrain favori des bactéries, souvenez vous en.

Vous n'ignorez pas que tout aliment qui est exposé à l'air libre, s'il n'est pas dans votre réfrigérateur va pourrir petit à petit et dégager une odeur pestilentielle. Ceci est dû au développement des bactéries qui se nourrissent des protéines de cet aliment pour vivre en les dégradant en composés sulfureux volatils.

Les principales bactéries ont été identifiées, on trouve des *Porphyromonas gingivales*, des *Prevotella intermedia*, des *Prevotella ioeschi*, *Bacteroides forsythus* et *Treponema denticola*



C'est exactement ce qui se passe dans votre bouche s'il reste des particules alimentaires entre deux dents ou dans une carie dentaire, les bactéries vont

pouvoir se développer sans aucune contrainte et perturber l'équilibre des antibactériens naturels présents dans la salive.

Ce que votre entourage perçoit comme une mauvaise odeur provient des composés sulfurés volatils, «**CSV**» émis lors des mécanismes de décomposition que produisent les bactéries et qui s'échappent par l'air expiré. Il s'agit d'hydrogène sulfuré, de méthyl-mercaptan, de sulfure de diméthyle et de disulfure de diméthyle qui donnent à l'haleine une odeur caractéristique d'œuf pourri.

- *Le sulfure d'hydrogène est un gaz acide responsable de l'odeur d'œuf pourri et très toxique pour l'organisme. Un exemple récent dans l'actualité est la mort de plusieurs animaux sur les plages de la côte atlantique due aux émanations de sulfure d'hydrogène produite par la décomposition des algues vertes.*

Le bon état dentaire est donc impératif car tous les bains de bouche, tous les sprays du monde seront inefficaces ou seulement quelques heures car ils masquent le vrai problème et n'empêcheront pas la prolifération des bactéries bien masquées au fond de toutes les caries ou poches parodontales.

La rétention alimentaire est donc l'ennemi principal d'une haleine pure.

◆ **L'origine externe**

Habitudes addictives et alimentation :

- **Café, tabac, alcool**



Sont à l'origine d'une mauvaise haleine transitoire car on peut soit la masquer

temporairement soit réduire la consommation de ces produits voire les supprimer. Ils sont déconseillés car ils provoquent une diminution de la production de salive, concourant à une mauvaise haleine. La sécheresse buccale étant une des principales causes de l'halitose avec le mauvais état bucco dentaire.

De plus, le café est une substance qui laisse un goût prononcé dans la bouche et associé au tabac, vous avez toutes les chances pour avoir une mauvaise haleine.

- **Halitose alimentaire transitoire** : ail, fromage, oignon, anchois, charcuterie... Ces aliments contiennent des substances chimiques (huiles volatiles) qui transitent par le sang pendant la digestion et finalement passent par les poumons. C'est pour cette raison que lorsque vous expirez, ils provoquent une odeur désagréable mais c'est un phénomène temporaire qui cessera à la fin de la digestion.

Les produits lactés qui chargent la bouche, laitage, yaourt etc. sont à déconseiller pour les personnes souffrant d'halitose. Certains individus ont du mal à digérer le lactose.

◆ **Bouche sèche et tout ce qui tend à assécher la bouche**

L'assèchement de la bouche est le *deuxième responsable majeur de la mauvaise haleine* car la salive dilue la flore microbienne et participe à son élimination et la couche de salive aide les odeurs à s'échapper par la voie orale. Savez-vous que l'homme produit 1 litre et demi de salive par jour ?

La salive est le rince bouche naturel, nous sommes nés avec. Elle contient des agents anti bactériens.

Donc, si la production de salive se réduit, l'halitose va faire son apparition.

Les facteurs contribuant à la sécheresse de la bouche sont :

- **La respiration par la bouche**, le flux d'air passant par la cavité buccale, joues, langue, va dessécher celle -ci.

- **De nombreux médicaments, près d'un millier**, assèchent la bouche et participent à l'apparition d'une mauvaise haleine.



C'est le cas des antidépresseurs, des antimigraineux type tryptan, des antihistaminiques, anti-inflammatoires, myorelaxants, diurétiques car ils assèchent la bouche, ayant une action sur le système nerveux parasympathique qui commande les glandes salivaires.

Analgésiques, antiacnéiques, anxiolytiques, antiarthritiques, anticholinergiques, anticonvulsants, antidiarrhéiques, antihypertenseurs, antinauséux, antiparkinsoniens, antipsychotiques, antispasmodiques, antiviraux, bronchodilatateurs, décongestionnants, narcoleptiques, narcotiques, etc.

C'est une liste bien sûre non exhaustive, je vous ai indiqué les plus courants.

- *Si votre mauvaise haleine a commencé après la prise de certains médicaments, il pourrait être sage de consulter votre médecin à cet effet et de lui faire changer la médication si possible.*

- **Le stress**, source non négligeable de mauvaise haleine car il provoque une décharge d'adrénaline qui va modifier le flux des glandes salivaires et donc par là même assécher la bouche.



- **L'absorption d'eau insuffisante** : lorsque vous ne buvez pas d'eau votre corps secrète moins de salive.



- **Trop parler** : il s'agit d'un problème particulier pour les professeurs, les enseignants, les conférenciers etc qui doivent beaucoup parler. Qui ne se souvient pas d'avoir eu un professeur dans sa jeunesse avec une haleine désagréable?



- **L'âge** : Avec l'âge, la mauvaise haleine a tendance à augmenter car la tonicité musculaire baisse, les sécrétions salivaires diminuent, le système de régulation thermique n'est plus aussi performant, le ronflement est plus fréquent, ce qui veut dire bouche ouverte et assèchement de la cavité buccale. Tous ces facteurs contribuent à assécher la bouche anormalement.



◆ **Halitose matinale**

Systematique mais transitoire car la production de salive est fortement réduite pendant notre sommeil.



◆ **Langue chargée**

Dépôt blanchâtre sur la langue, résultat de la décomposition des bactéries.

La langue de par son anatomie possède de nombreuses fissures et des papilles avec des cellules mortes .Il se forme une rétention bactérienne sous forme d'enduit lingual blanchâtre qu'il faudra éliminer. Je vous expliquerai plus tard comment faire.

Une langue saine est une langue rose.



◆ **Maladies, états pathologiques : 4% des cas**

- **Rhinite, pharyngite, angine** entraînent une mauvaise odeur qui heureusement disparaît avec la guérison de l'affection.
- **Amygdales** : la présence de tonsillolithes ; il s'agit de petites calcifications situées sur les amygdales qui sont très malodorantes. Une visite chez un Orl peut vous renseigner sur l'éventuelle présence de ces petites calcifications, qui sont quelquefois expulsées au cours d'une toux
- **Sinusite chronique, inflammation de la gorge**
- **Diabète** : odeur d'acétone de l'haleine
- **Obésité** : Dans une étude récente de l'Université de Tel Aviv, une corrélation entre la mauvaise haleine et l'indice de masse corporelle a été démontrée.
- **Certains cancers**
- **Insuffisance rénale** : odeur d'urine caractéristique de l'haleine
- **Cycle menstruel** : Pendant cette période, il se produit une modification hormonale qui a une influence sur la flore bactérienne transitoirement.
- **Hépatite, cirrhose** : odeur de soufre, œuf pourri
- **Dialyse rénale** : odeur de poisson
- **Malformations oesophagiques** : diverticules, sténose

- **Causes intestinales** 1%
- **Certaines maladies du sang**
- **Atteinte pulmonaire** : c'est l'air expiré des poumons qui est en l'occurrence responsable de l'halitose.
- **Irradiation des glandes salivaires** : au cours d'un traitement anticancéreux de la sphère oro pharyngée qui assèche les glandes salivaires , glande sous maxillaire, parotide ou sublinguale.

◆ **Mauvaise haleine provenant de l'estomac**

Extrêmement rare car l'estomac contrairement à l'idée répandue n'a pas de communication ouverte avec l'œsophage sauf malformation ; c'est une cavité étanche.

◆ **Prothèses dentaires «dentier» : 1% des cas**



Une prothèse dentaire qui n'est pas désinfectée quotidiennement à l'aide de solutions désinfectantes quelqu'elles soient entraînent, inévitablement la prolifération de bactéries et par la même un dégagement d'odeur fétide dans la bouche.

- *Je me souviens d'un de mes premiers patients. Il s'agissait d'une femme charmante de 70 ans qui avait mauvaise haleine. Elle m'avait confié que ses petits enfants refusaient de l'embrasser à cause de son haleine. Pour lui faire comprendre que cela venait de ses prothèses, je lui ai demandé de les mettre dans un sac en plastique une dizaine de minutes et ensuite de sentir l'odeur dégagée dans ce sac, qui est semblable à ce que ses petits enfants pouvaient ressentir. Elle a compris que la désinfection de ses prothèses était primordiale.*
Vous pouvez faire ce test si vous avez un doute sur la propreté de vos prothèses. Les

prothèses dentaires sont en contact permanent avec la salive, les boissons, la nourriture et des milliards de bactéries. Laisser vos prothèses la nuit dans une solution désinfectante est préconisé sauf avis contraire de votre dentiste.

◆ **Causes intestinales gastro oesophagienne : 1% des cas**

Ulcère gastro-intestinal reflux gastro-oesophagien, hernie hiatale

◆ **Habitude de vie : 2% des cas**

Votre façon de vivre peut aussi être à l'origine d'une mauvaise haleine ; respirer la bouche ouverte, ne pas mastiquer sa nourriture rend la digestion beaucoup plus difficile et lente.

Une **constipation chronique** a des répercussions également qu'il faut traiter par une alimentation riche en fibres.

Les **périodes de jeûne** ne font pas bon ménage avec une bonne haleine.

Les **régimes minceurs hyperprotéinés**, et bien sûr toutes les personnes qui ont une **alimentation riche en protéines**, viande, lait, aliments lactés. La dégradation des protéines dégage une odeur fétide.

◆ **Origine inconnue : 3% des cas**

II - TOUS LES MOYENS POUR S'EN DEBARRASSER CONSEILS, TRAITEMENTS

Donc, nous avons vu qu'essentiellement la mauvaise haleine est due soit à un mauvais état bucco dentaire, soit à une insuffisance de sécrétion salivaire dans 90% des cas. Il conviendra donc d'agir en tout premier lieu sur ces deux constatations.

Des règles toutes simples vous permettront de réduire votre mauvaise haleine de façon significative.

Pour combattre la mauvaise haleine, il faut s'attaquer à la source et combattre les bactéries de la bouche.

- **Faire un bilan dentaire** chez son chirurgien dentiste. Examen clinique et radiographie dentaire pour détecter tout début de carie, toute obturation non étanche. Effectuer une mise en état de la cavité buccale est toujours nécessaire. Si votre état buccal est sain, qu'il ne détecte pas une origine buccale, il vous orientera vers un spécialiste, un ORL, gastroentérologue ou pneumologue, mais je vous rappelle que dans presque 90 % des cas, l'origine est buccale, donc il y a de fortes chances que votre chirurgien dentiste parvienne à déceler l'origine buccale de votre problématique.

L'approche pluridisciplinaire est quelquefois nécessaire. Le chirurgien dentiste intervient dans presque 90% des cas et les spécialistes pour environ 7%.

- **Effectuer un détartrage, ainsi qu'un assainissement parodontal** car le tartre n'est autre que de l'accumulation de plaque dentaire constitué de bactéries.

Cliquez sur ce lien pour voir la vidéo :

<http://www.dentalespace.com/patient/soins-dentaires/58-detartrage.htm>

Il existe deux sortes de détartrage : l'un *superficiel* et rapide la plupart du temps effectué en un quart d'heure car mal remboursé par la Sécurité Sociale et l'autre, *sous gingival*, détartrage en profondeur, appelé aussi *lithotricie* .

Il faut une intervention d'une heure par quadrant, c'est-à-dire le haut droit ou gauche et le bas droit ou gauche ; il faut réaliser les 4 quadrants sous anesthésie locale mais qui permet de déloger le tartre en profondeur qui est responsable du déchaussement des dents, car le tartre migre

imperceptiblement le long des racines et détruit l'attache épithélio-gingivale qui relie la dent à l'os alvéolaire.

Mais malheureusement, cet acte n'est remboursé que très faiblement par la Sécurité Sociale.

Il va sans dire qu'il est préférable, en cas de mauvaise haleine, de faire effectuer un détartrage sus et sous gingival accompagné d'un polissage cémentaire afin d'éviter que le tartre ne s'accroche de nouveau sur les parois de l'émail ou du cément de la dent et permettre la reconstitution de l'attache épithélio-gingivale.

- **Avoir une hygiène dentaire rigoureuse représente la meilleure arme** contre l'halitose : brossage après chaque repas, fil dentaire ou brossettes interdentaires pour éliminer tout résidu alimentaire entre vos dents. Après chaque repas, des résidus se déposent entre les dents et les bactéries se développent. C'est pour cela qu'il est conseillé de se brosser les dents non pas une fois par jour le matin ou le soir, ni même deux ou trois fois par jour, mais après chaque prise alimentaire. La mauvaise haleine est le plus souvent causée par un mauvais brossage. En effet, beaucoup de gens ne passent pas assez de temps à se brosser les dents. Il faudrait y passer au moins deux minutes à chaque brossage.

*Cliquez sur ce lien pour voir la **vidéo** sur la **méthode de brossage***

<http://http://youtu.be/UQ1gest6j4U>

*Cliquez sur ce lien pour voir la **vidéo** sur la **méthode d'utilisation des brossettes inter dentaires et du fil dentaire***

<http://http://youtu.be/2uogPilmQ1Y>

Quand ils veulent lutter contre la mauvaise haleine, certains décident d'améliorer leur brossage de dents et d'y passer plus de temps. Parfois, cela ne suffit pas à bien éliminer les bactéries. C'est pourquoi, dans leur combat contre

la mauvaise haleine, ils s'arment d'autres outils que la brosse à dents. Quels sont ces trucs simples contre la mauvaise haleine ?

Le fil dentaire est un allié contre la mauvaise haleine. En effet, le fil dentaire permet de se débarrasser des résidus alimentaires qui se déposent entre les dents encore mieux que la brosse à dents. Les bactéries responsables de la mauvaise haleine n'y résistent pas.

- **Bain de bouche antibactérien et gargarisme avant le coucher**

Utilisez de préférence *Eludril* en pharmacie ou *Hextril* en grande surface. Hextril est préférable en ambulatoire, car il s'utilise pur, donc aisément transportable en voyage ou au bureau.

L'eau de botot disponible en pharmacie est très économique car il suffit de quelques gouttes dans un verre pour effectuer un bain de bouche.

Ou encore *Listerine cool mint*, *Waleda*, *Halita*, *Meridol* qui sont des produits contenant un antiseptique et des huiles essentielles.

Avec le bain de bouche, quand on a mauvaise haleine, on se sent rassuré et plus sûr de soi. Certains n'hésitent pas à transporter leur bain de bouche partout avec eux, car pour la mauvaise haleine, il est redoutablement efficace.

Bains de bouche, sprays, chewing-gums ou pastilles : ce sont des armes efficaces contre la mauvaise haleine au quotidien.

Ils vous aideront à combattre la mauvaise haleine, c'est certain ; mais les utiliser sans revenir sur vos habitudes et sans traiter vos éventuels problèmes dentaires, ce serait comme quelqu'un qui voudrait se faire blanchir les dents tout en continuant à fumer un paquet de cigarettes par jour.

- **Prendre soin de ses gencives** : les renforcer au besoin par des soins adaptés, c'est-à-dire alterner une semaine sur deux, avec un dentifrice spécial gencive comme *Parodontax* et un autre dentifrice généraliste qui vous est familier.

Vous pouvez aussi faire une **cure de coenzyme Q10** pendant 15 jours tous les 6 mois en pharmacie ou sur le site

<http://www.laboratoire-medident.fr/coenzyme-q10-gencives-saines-r39.html>

- **Langue chargée : Utilisez un gratte langue**

Le gratte langue est l'arme inconnue et peu utilisée pour déloger les bactéries situées sur la langue difficiles à déloger sans une action mécanique. Cet instrument vendu en pharmacie est pourtant souvent inconnu du grand public malgré son immense effet bénéfique sur la suppression de la mauvaise haleine car il élimine environ 60% des bactéries présentes dans la cavité buccale. Le gratte langue *Halita* possède une forme spéciale, un "V", pour permettre à l'instrument d'épouser parfaitement le relief anatomique de la langue.

Il faut bien gratter la partie arrière de la langue car c'est à cet endroit que les papilles sont les plus marquées avec les plis les plus profonds.

Au début, vous pouvez ressentir un réflexe nauséux qui est normal ; insistez progressivement et au fil des semaines vous parviendrez à la partie postérieure de la langue sans aucune manifestation de réflexe nauséux.

Ce n'est qu'une question d'habitude et de motivation ; tous mes patients à qui j'ai conseillé cette méthode et qui ont eu la volonté d'insister, ne le regrettent pas aujourd'hui, ils ne pourraient plus s'en passer m'ont-ils dit , car ils ressentent une langue débarrassée de toutes ses impuretés et bénéficient du plaisir incommensurable d'avoir une haleine fraîche.



- **Buvez, éliminez** la mauvaise haleine.

En effet, la deuxième cause de mauvaise haleine est je vous le rappelle la sécheresse buccale : donc humidifiez, humidifiez et humidifiez encore! Boire souvent dans la journée. Cela favorisera l'élimination des bactéries présentes dans la cavité buccale.

Boire de l'eau ou des infusions de menthe poivrée ou verte

Boire du thé vert.

Ne jamais laisser une bouche desséchée.



- **En cas de consommation de tabac, d'alcool, ou d'aliments déconseillés oignon, ail, etc**

Masquez l'exhalaison fétide soit par un spray type *Halita* soit par des pastilles de menthe ou encore chewing gum sans sucre à la menthe. En cas de consommation d'alcool en soirée, boire un demi litre d'eau avant de se coucher car l'alcool ingéré provoque un assèchement de la cavité buccale et l'eau que vous aurez absorbé vous permettra un réveil dans de meilleures conditions sans bouche pâteuse.

- **Café**

Pour les inconditionnels, il ne s'agit pas de vous priver d'une de vos boissons préférées, il suffit de vous rincer la bouche et de boire un verre d'eau après consommation de votre café et si vous le pouvez bien sûr de faire un brossage dentaire pour éliminer toute odeur surtout si vous l'accompagnez d'une cigarette.

- **Utilisez quelques remèdes de grand-mère**

- Sucrer un clou de girofle ou un bâton de cannelle,
- Sucrer de l'anis étoilé,
- Mâcher du persil,
- Manger une banane,
- Décoction de feuille de menthe ; la menthe est réputée pour être la meilleure ennemie de la mauvaise haleine.

Tous ces remèdes sont appréciés par certains car ils sont naturels et sans sucre



- **Favorisez la production de salive au long de la journée**

N'hésitez pas à mâcher du chewing gum sans sucre au cours de la journée car il favorise la sécrétion de salive naturellement et empêche donc la sécheresse salivaire.

Pensez aussi aux agrumes qui déclenchent une forte production salivaire : citron, orange ,pamplemousse



- **Utilisez le meilleur bain de bouche du monde** selon les parodontologistes «chirurgiens dentistes qui traitent exclusivement les soins de gencive et le déchaussement des dents». Cette formule est peu connue car elle n'est pas rentable commercialement mais ô combien efficace.

C'est la **formule du 3 "2+2+2"**. Je vais vous la révéler.

Il s'agit de faire des bains de bouche trois fois par jour avec différents

ingrédients alternés tous les deux jours.

Je m'explique : vous commencez le traitement avec le bain de bouche A le lundi et mardi, avec le bain de bouche B le mercredi et jeudi, avec le bain de bouche C le vendredi et samedi et vous recommencez ainsi de suite.

Le but de ce traitement, pour les parodontologues, est d'éliminer totalement la flore bactérienne de la cavité buccale pour permettre un rétablissement des gencives abîmées, pour rétablir un état parodontal convenable, or dans notre cas d'espèce, l'halitose, nous avons vu qu'elle était aussi dépendante des bactéries. C'est pour cette raison que ce traitement fait des merveilles dans le traitement de la mauvaise haleine.

Dans la flore buccale, il y a des bactéries qui se développent avec de l'oxygène, ce sont les bactéries aérobies ; d'autres sans oxygène, ce sont les anaérobies et d'autres encore qui se développent dans un milieu acide, les acidophiles, et dans un milieu basique, les basophiles.

- *Les bactéries anaérobies sont généralement considérées comme étant responsables de l'odeur "une combinaison féroce de composés soufrés volatils CSV combinée avec une variété d'autres, y compris éventuellement des gaz comprenant de l'azote tels que la cadavérine (odeur alias de cadavres), la putréscine (odeur de décomposition de la viande), scatole (odeur d'excréments) et d'autres substances odorantes tout aussi 'charmantes' ".*

Les trois bains de bouche auront chacun une action décisive pour chaque catégorie de ces bactéries.

● **Jours 1 et 2 :** Bain de bouche avec de "l'eau oxygénée à 20" Versez une cuillerée à café "d'eau oxygénée à 20 volumes" dans un verre d'eau et rincez vous la bouche. Les bactéries qui se développent sans oxygène vont mourir étant confrontées à une dose massive d'eau oxygénée et ce pendant 2 jours.

● **Jours 3 et 4 :** Bain de bouche avec du bicarbonate de soude. Une cuillère de bicarbonate dans un verre d'eau tiède. Comme le bicarbonate

est une base, les bactéries se développant dans un milieu acide vont être privées d'acide et rencontrer une base, ce qui les fera périr. Vous pouvez aussi absorber une cuillère de ce bain de bouche, ce qui contribuera à lutter contre l'acidité de l'estomac si vous souffrez de gastrite ou si vous avez des reflux acides œsophagiens.

● Enfin **Jours 5 et 6 : Bain de bouche du commerce**

Hextril, Eludril ou mieux les bains de bouche de marque *HALITA* ou *MERIDOL, LISTERINE* ou autre à base de clorexidine qui supprimera les bactéries restantes qui n'étaient pas concernées par les deux premiers bains de bouche.

Il vaut mieux éviter les bains de bouche avec alcool car ils assèchent la bouche ; regardez la composition du votre pour en changer éventuellement.

Se rincer la bouche entre 15 et 30 secondes minimum.

Pour avoir expérimenté avec succès cette méthode dans mon cabinet, je vous invite à faire de même, vous serez enthousiasmé par l'état de vos gencives et l'amélioration de votre haleine, j'en suis convaincu. De plus c'est un traitement peu onéreux.



- **Acidité gastro oesophagienne**

A l'état normal, l'estomac est hermétique et les remontées ne peuvent se faire qu'à l'occasion d'éructions, "rots". L'haleine ne sera désagréable qu'au cours de la période de digestion. Il suffira de quelques pastilles à la menthe ou un spray pour avoir toujours l'haleine fraîche même en

période de digestion.

En cas de reflux oesophagien, des médicaments antireflux et antiacide peuvent être prescrits.

- **Mauvaise haleine matinale**

Pendant la nuit, les glandes salivaires sont au repos et par conséquent la bouche est sèche, pâteuse au réveil et en cas de ronflement, la respiration se fait par la bouche et empire la dessiccation de la cavité buccale.

Les bactéries se sont déposées en nombre important sur la langue pendant la nuit, n'ayant aucun moyen naturel de les expulser, le réflexe de déglutition ainsi que la production de salive étant très réduit pendant le sommeil.

- *En général, le simple fait de se rincer avec de l'eau, de parler, de boire son jus d'orange ou de déjeuner active le flot salivaire et réduit considérablement l'haleine du matin. Il ne sert à rien de se brosser les dents ou de prendre un bain de bouche avant le déjeuner, à moins que vous aimiez le jus d'orange à la menthe, le café à la menthe et les céréales à la menthe.*

- **En cas de rhinite chronique, inflammation des fosses nasales ou des sinus**, consultez un ORL ou votre généraliste.

Ces affections sont responsables invariablement de troubles de l'haleine.

- **Diminuez les laitages** car ils contiennent beaucoup de protéines et leur excès augmente le pH et la production de produits sulfurés volatils CSV. N'abusez pas des matières grasses car rééquilibrer ses repas s'avère très efficace lorsque que l'on a une mauvaise haleine.

- **Prothèses dentaires**

Si vous êtes porteur d'une prothèse, ne la portez pas la nuit et désinfectez la en profondeur pendant ce temps dans une solution antiseptique avec des comprimés effervescents du commerce ou des produits de professionnels, Renov dent Stain away en vente sur ce site.

Il détruit à 99% les microorganismes et bactéries qui se sont infiltrés dans la résine de la prothèse qui est toujours microporeuse.

Vous n'avez pas été sans remarquer que tout au long de ce guide, le mot bactérie est celui qui est revenu le plus souvent dans tout cet argumentaire, non sans raison, car la mauvaise haleine, j'insiste, est une manifestation de la présence bactérienne au sein de la bouche.

Combattez les bactéries et vous aurez fait 90% du chemin pour vous débarrasser d'une mauvaise haleine !

Voici une liste des principaux fabricants de gamme pour le traitement adjuvant de la mauvaise haleine.

Laboratoire Dentaïd : Société espagnole leader sur le marché mondial avec sa gamme *Halita*, qui se compose d'un gratte langue, d'un bain de bouche qui a pour but de neutraliser les composés sulfurés volatils, CSV, ainsi qu'un spray buccal pour masquer une mauvaise haleine transitoire.



Laboratoire Pierre Fabre : Société française qui s'intéresse depuis peu au créneau de la mauvaise haleine. Elle a mis au point et breveté un système alliant le thé vert qui a une action sur les CSV et les propriétés du persil. Cela

se présente sous forme de pastilles à sucer, *ALIBI*, ainsi qu'un gratte langue et un spray. Des études de ce Laboratoire indique une disparition des CSV 30 minutes après la prise du comprimé à sucer.



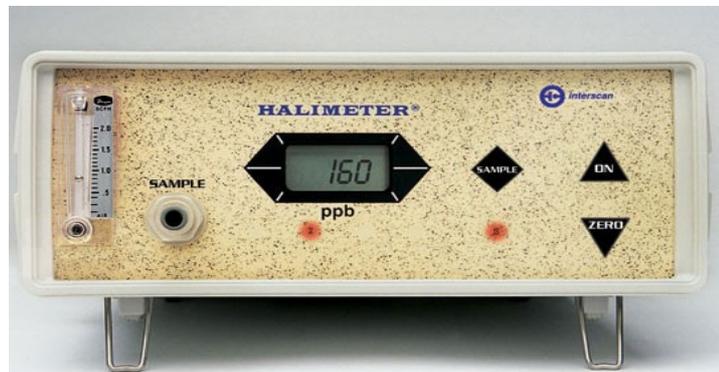
Laboratoire Gaba qui fait partie du groupe Colgate qui lui, **diffuse** le produit *MERIDOL*. Bain de bouche, gratte langue et dentifrice contre la mauvaise haleine .



Laboratoire Sunstar diffuse la Gamme *Halicontrol* de chez GUM
Bain de bouche, gratte langue, dentifrice, pastilles.



Certains chirurgiens dentistes possèdent un appareil destiné à mesurer les fameux CSV et par là même à vous révéler l'intensité de votre mauvaise haleine et d'effectuer un suivi de votre traitement et de ses résultats. Malheureusement, peu de dentistes le possèdent car c'est un instrument onéreux, près de 5000 euros.



Il existe aussi sur le marché un testeur d'haleine, une version pour les particuliers beaucoup moins onéreuse, 60 euros en pharmacie ou sur le site du Laboratoire Medident dès 2009 pour un prix inférieur à 40 euros.

www.laboratoire-medident.fr/testeur-haleine-electronique-r36.html

C'est le TANITA breath checker, fabriqué par la firme japonaise TANITA, fabricant de matériel médical.



Il suffit de souffler 5 secondes en direction du capteur de ce petit appareil et il vous indique par trois petits coeurs que votre haleine est bonne et par deux coeurs que vous êtes gênant de près. Un seul cœur signifie que vous avez mauvaise haleine et si cet unique cœur est noir vous avez franchement mauvaise haleine. Pratique du fait de sa petite taille, il se glisse dans toutes les poches avec un affichage LCD facile à lire

J'espère que ce livre vous aura éclairé sur le sujet, que vous mettrez en application ces conseils et que vous vous débarrasserez comme beaucoup de mes patients de cette mauvaise haleine.

Cordialement,
Dr Georges Lamboley

Si vous avez des questions, remarques, suggestions, n'hésitez pas!
Ecrivez moi à dentiste@laboratoire-medident.fr
Je m'efforcerai de répondre à tous vos messages.