

La langue blanche
La mauvaise haleine
Traitements

La mauvaise haleine

La mauvaise haleine, que l'on appelle aussi halitose, est une pathologie qui peut avoir plusieurs origines :

- Une origine digestive
- Une origine locale - buccale
- La xérostomie, ou la bouche sèche
- Le stress

Introduction

Lorsque l'on parle de mauvaise haleine, il ne s'agit pas de celle, occasionnelle, due à la consommation de certains aliments, comme l'oignon, l'ail, le café, etc. Il s'agit d'un trouble chronique, permanent, qui handicape la vie des personnes qui en sont atteintes.



Il existe un certain nombre de causes qui entraînent une mauvaise haleine, sans que celle-ci soit véritablement ce que l'on appelle une halitose.

J'ai cité l'ail, l'oignon, le café, mais d'autres en sont aussi responsables :

- Le tabac, surtout dans la forme de tabagisme. L'haleine d'un fumeur chronique est difficilement supportable pour l'entourage.

- L'alcool. Un ou deux verres passent généralement inaperçus, mais une consommation plus importante entraîne une haleine caractéristique et désagréable. Rappelons que l'alcool s'élimine par la respiration, il est donc normal que l'on puisse sentir son odeur dans l'haleine de ceux qui en ont consommé.

- Certains fromages.



La mauvaise haleine chronique

L'halitose

Les personnes atteintes d'halitose sont généralement incapables de le sentir elle-même. Ceci est dû au fait, que l'organisme s'adapte à nos propres odeurs corporelles de façon à ce que nous puissions sentir les odeurs qui nous entourent, sans qu'il y ait d'interférences.

La seule façon de le savoir est donc de demander à l'entourage. Mais il faut interroger une personne de confiance, car la peur de vexer peut entraîner ceux que vous interrogez à vous mentir.

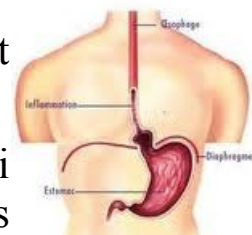
Les causes

Dans 90 % des cas, l'origine de la mauvaise haleine se trouve dans la bouche. Les autres causes sont digestives.

- Origine digestive

Nous mangeons mal, trop riche, trop gras, trop sucré, et cela surcharge notre tube digestif.

D'autre part, nous mangeons trop vite, et les aliments qui parviennent dans l'estomac n'ont pas été mastiqués



suffisamment. L'estomac est donc obligé de faire le travail que les dents et la bouche auraient dû faire. Il faut savoir que l'estomac ne laisse passer dans l'intestin grêle que les particules mesurant moins de 0,5 mm. Lorsqu'il est surchargé, les odeurs des aliments en cours de digestion peuvent remonter par l'œsophage et occasionner une mauvaise haleine.

De plus, nous ne mangeons pas assez de fibres, alors que celles-ci facilitent le transit. Rappelons que les fibres se trouvent dans les fruits et les légumes, ainsi que dans les céréales complètes. Les aliments blancs transformés chimiquement ne sont plus que de l'amidon, plus difficile à digérer, car il ne contient plus les différents éléments (vitamines, sels minéraux, etc.) qui facilitent la digestion de ces céréales.



Nous ne buvons pas non plus assez d'eau. La quantité d'eau à boire par jour est d'un litre et demi. Ceci étant la quantité de base, la quantité réelle variant avec la température extérieure et l'activité physique.

- Origines locales - buccales

Il y a plusieurs causes locales d'halitose locale.

> Les premières sont celles qui entraînent une langue blanche, c'est-à-dire :

Les candidoses, (les mycoses) ;

Les leucoplasies. Elles sont souvent due à des dents en mauvais état.

Les lichens plans. Des irritations mécaniques des joues et de la langue peuvent en être la cause.

> Ensuite, la cause la plus importante de la mauvaise haleine d'origine buccale est sans conteste la prolifération de bactéries de type anaérobie.

La salive contient environ un milliard de germes par centimètre cube. Ces bactéries sont de tous types, ce qui permet de conserver un équilibre. Mais, dans certaines circonstances, (maladies, baisse de l'immunité, etc.), un déséquilibre se produit, et certaines bactéries se développent et deviennent trop



abondantes. Les troubles buccaux, dentaires et gingivaux provoquent souvent le développement de ces bactéries.

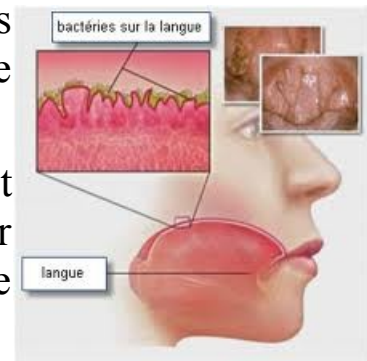
Il existe trois grandes catégories de bactéries :

- Les bactéries aérobies qui se développent en présence d'oxygène ;
- Les germes dits anaérobies, qui se développent à l'abri de l'oxygène, car il est toxique pour elles ;
- Et les bactéries appelées aéro-anaérobies qui n'ont pas besoin d'oxygène, sans que celui-ci soit toxique pour elles.

Les bactéries anaérobies ont un métabolisme fermentatif (comme certains fromages) qui leur donne une odeur particulièrement désagréable.

On retrouve ces bactéries sous la gencive, où elles sont, non seulement responsable de la mauvaise haleine, mais aussi du déchaussement des dents.

L'halitose la plus fréquente, d'origine buccale, est donc due à la prolifération de ces bactéries. L'odeur de l'haleine est alors caractéristique, et différente de la mauvaise haleine d'origine digestive.



En fait, on retrouve ces bactéries surtout, en cas de mauvaise hygiène dentaire, c'est la cause la plus fréquente de l'halitose.

- La xérostomie

Ce terme désigne la bouche sèche. Elle peut avoir plusieurs causes, mais par le déséquilibre de la flore buccale qu'elle entraîne, elle est souvent responsable d'une mauvaise haleine.

Les causes de la xérostomie sont :

- La prise de certains médicaments, comme les psychotropes, les diurétiques, l'atropine, etc.
- L'irradiation de la zone cervicale (du cou), pour un cancer régional ;
- Le syndrome de Gougerot-Sjögren, qui associe une sécheresse des yeux, une sécheresse de la bouche, et une sécheresse de l'appareil sexuel ;

- La déshydratation.

- Le stress

Véritable fléau de notre société, le stress touche 80 % de la population. Il peut lui aussi être responsable d'une halitose. Il est facile de comprendre qu'en agissant sur la quantité de salive, et surtout sur sa qualité, le stress peut être à l'origine d'une langue blanche et d'une mauvaise haleine, comme tout ce qui perturbe l'équilibre buccal.

La langue blanche

Voir aussi : <http://www.sante-dietetiqueetbienetre.com/article-la-langue-blanche-causes-et-traitements-86261645.html>

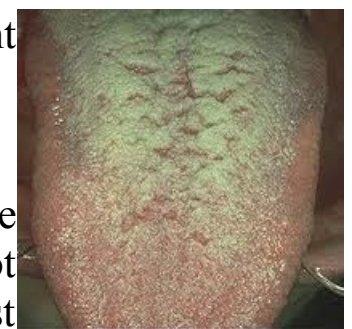
Elle porte aussi le nom de langue chargée, ou encore de langue saburrale. Il s'agit d'un dépôt blanchâtre que l'on retrouve, dans certaines circonstances, sur le dessus de la langue.



Il se trouve que les causes de la langue blanche sont souvent les mêmes que celle de la mauvaise haleine.

En particulier :

- **Les causes digestives.** Notre mauvaise façon de nous alimenter entraîne souvent l'apparition d'un dépôt blanchâtre sur le dessus de la langue, comme elle est



aussi souvent responsable de la mauvaise haleine.

- **Les causes locales**, comme les mycoses, les leucoplasies, et tout ce qui peut entraîner un déséquilibre de la flore bactérienne.

- **Le stress.** (voir page 6)

Traitements

Une fois la cause identifiée, le traitement consistera à éliminer cette cause, et la mauvaise haleine disparaîtra :

- **En cas de mauvaise digestion chronique**, il faudra réapprendre à s'alimenter correctement et à supprimer certains aliments, comme les boissons alcoolisées, les produits gras, le sucre, etc. Il sera bon de ne pas manger trop, et également de ne pas manger trop vite.

- **En cas de déshydratation**, il faudra prévoir un apport en eau d'au moins un litre et demi par jour.



Langue avant régime sans sucres



Langue après régime sans sucres

Voir : <http://www.sante-dietetiqueetbienetre.com/article-bien-s-hydrater-109428435.html>

- **Au cas où l'halitose est due à des bactéries anaérobies**, il faudra soigner les dents et les gencives atteintes. L'usage d'antibiotiques agissant sur ces bactéries facilitera le retour à un équilibre bactérien local. Mais il est important de bien éradiquer localement tous les foyers qui peuvent héberger des germes anaérobies. Dans ce cas, il est particulièrement important d'avoir une très bonne hygiène dentaire.

- **En cas d'halitose due à une sécheresse buccale**, il est possible de prendre des médicaments sialagogues, comme la teinture de Jaborandi, le Ginergène, et le Sulfarlem S25. Et surtout de boire beaucoup d'eau.

Voir : <http://www.sante-dietetiqueetbienetre.com/article-pour-en-finir-avec-la-bouche-seche-109427280.html>

- **Le stress**. Si l'halitose est due au stress, les techniques de relaxation sont tout indiquées (hypnose, sophrologie, etc.).

Précaution

- Il faut savoir que dans l'halitose, la mauvaise haleine chronique, les bonbons, les chewing-gums, ne servent strictement à rien. Ils représentent un apport calorique supplémentaire inutile, qui ne fait qu'aggraver les choses au bout du compte.

- Il faut aussi éviter l'usage intempestif de bains de bouche, et de désinfectants locaux, ils participent sur le long terme au déséquilibre bactérien.

- Il ne faut pas non plus brosser intempestivement la langue qui présente un enduit blanchâtre, cela ne sert strictement à rien, sauf à disséminer des bactéries sur des zones encore saines. La langue ne doit être brossée qu'avec une brosse souple, la même qui sert au brossage habituel des dents, et uniquement dans le cadre d'une hygiène bucco-dentaire habituelle.