

Soins bucco-dentaires -
des conseils compétents

Mauvaise haleine

Conseils des hygiénistes
dentaires diplômé-e-s



Dans les relations interpersonnelles, la mauvaise haleine joue un rôle déterminant et, au détriment des personnes concernées, elle est trop souvent taboue.

Mauvaise haleine – qu'est-ce qui se cache derrière ?

La mauvaise haleine est un symptôme. Différentes causes peuvent en être à l'origine, provenant de différents organes. 90 % des causes de mauvaise haleine se situent dans la cavité buccale. Des études montrent que le dépôt sur la face dorsale de la langue est impliqué dans environ 60 % des cas, au moins en partie. Dans certains cas, la cause de la mauvaise haleine se situe aussi au niveau du nez ou de la gorge et est principalement déclenchée par des maladies telles que des inflammations nasales, des sinusites ou des inflammations de la gorge. Plus rarement, la cause se trouve dans les voies respiratoires ou le tube digestif. Dans ces cas, l'odeur désagréable s'échappe par l'air expiré ou par l'œsophage et est perçue comme une mauvaise haleine. Les déclencheurs sont en particulier des maladies des systèmes organiques mentionnés.

Mauvaise haleine d'origine buccale

Formation

Les bactéries présentes dans la cavité buccale décomposent diverses substances contenant des protéines, comme des cellules épithéliales des muqueuses desquamées, des composants de la salive ou des restes alimentaires. Il en résulte des composés soufrés volatils, responsables de l'odeur désagréable.

Ce processus se produit partout où l'hygiène buccale n'est pas réalisée ou seulement avec difficulté. Cela inclut toutes les niches et recoins, comme les espaces interdentaires ou encore les poches gingivales présentes chez les personnes atteintes de maladies parodontales.

La plus grande importance revient toutefois à la face dorsale de la langue mentionnée au début.

Dépôt lingual

60 à 80 % de toutes les bactéries de la cavité buccale se trouvent sur la face dorsale de la langue. La surface de la langue est constituée d'innombrables papilles. Entre ces papilles, les conditions sont idéales pour les bactéries, ce qui leur permet de se multiplier sans être dérangées.

Mesures recommandées

Un nettoyage précis quotidien de la langue réduit le nombre de bactéries responsables des odeurs sur la face dorsale de la langue. Pour cela, on utilise des gratte-langues spécifiques. En complément, un gel spécial pour la langue peut être appliqué sur le gratte-langue. Ces gels ont une action antiseptique et fixent les composés soufrés malodorants. Alternativement, après le nettoyage de la langue, un bain de bouche ayant la même action peut être utilisé.

La langue, tirée aussi loin que possible hors de la bouche, est nettoyée avec des mouvements prudents et une pression douce, de l'arrière vers l'avant (vers la pointe de la langue). Ensuite, la bouche est rincée à l'eau et le gratte-langue est nettoyé sous l'eau courante. En cas de réflexe nauséux, il peut être utile de fermer les yeux pendant le nettoyage. Comme effet secondaire agréable du nettoyage de la langue, une amélioration du goût est souvent constatée.



Facteurs favorisant

Sécheresse buccale, tabagisme et alimentation

Une bouche sèche provoque une mauvaise haleine. La sécheresse buccale peut apparaître lorsque l'activité des glandes salivaires est inhibée (notamment comme effet secondaire de médicaments, voir édition «Médecine dentaire gériatrique»). Mais même chez les personnes en bonne santé, la bouche est parfois sèche. Par exemple après le sommeil (flux salivaire minimal pendant le sommeil), en raison d'une respiration buccale (absence de fermeture des lèvres), en cas de nervosité ou de stress, lors d'une prise d'eau insuffisante ou en cas de transpiration, ainsi qu'après de longues prises de parole. La mauvaise haleine est également influencée par le tabagisme, une consommation importante de café et l'alimentation.

Maladies de la cavité buccale

Par ailleurs, différentes maladies de la cavité buccale participent à l'apparition de la mauvaise haleine et peuvent être influencées positivement par le nettoyage quotidien de la langue. Il s'agit notamment des inflammations des gencives (gingivites), des inflammations de l'appareil de soutien de la dent (parodontites), des inflammations autour des implants (péri-implantites) ainsi que des caries.

Règle générale: Sachant que le dépôt lingual est fréquemment responsable de l'apparition de la mauvaise haleine ou y contribue au moins, un nettoyage quotidien de la langue peut en principe être recommandé. Si, malgré cette mesure, aucune amélioration objective n'est constatée après quelques jours, un examen de la cavité buccale doit être effectué. Si la cause se situe dans la cavité buccale, une ou un hygiéniste dentaire diplômé-e effectuera le traitement nécessaire et, si requis, fera appel à une ou un dentiste. Si aucune cause ne peut être trouvée dans la bouche, l'étape suivante doit être un examen médical.