

# Recommander les soins bucco-dentaires en toute sérénité

## Conseils de l'hygiéniste dentaire

Édition 7: la mauvaise haleine

La mauvaise haleine (ou halitose) joue un rôle déterminant dans les relations interpersonnelles et ce sujet est bien trop souvent tabou, au détriment de la personne concernée.

### Mauvaise haleine – à quoi ce phénomène est-il dû?

La mauvaise haleine est un symptôme. Différentes causes, dont l'origine réside dans divers organes, peuvent en être responsables.

**90% des causes de la mauvaise haleine résident dans la cavité buccale.** Des études démontrent que le **dépôt présent sur la face supérieure de la langue est impliqué, au moins partiellement, dans environ 60% des cas.** Dans certains cas,

la cause de la mauvaise haleine peut aussi résider dans la **cavité nasale ou pharyngienne**, des inflammations du nez, des sinus ou de la gorge en étant notamment à l'origine. Plus rarement, la cause réside au niveau des

**voies respiratoires ou dans le tractus digestif.** Dans ces cas, l'odeur désagréable remonte avec l'air expiré ou par l'œsophage et est perçue comme provenant de la bouche. Les facteurs déclencheurs sont en particulier des maladies de ces systèmes d'organes.



### Mauvaise haleine d'origine buccale

#### Apparition

Des bactéries colonisant la cavité buccale décomposent diverses substances contenant des protéines telles que des cellules épithéliales desquamées provenant des muqueuses, des composants de la salive ou des résidus alimentaires. Il en résulte des composés soufrés volatils responsables de la mauvaise haleine.

Ce phénomène se produit partout où l'hygiène buccale ne peut pas être assurée, ou partout où elle est difficile à assurer. C'est le cas des niches et recoins comme les espaces entre les dents ou les poches gingivales existant chez les personnes souffrant de pathologies du parodonte. **Mais c'est surtout la face supérieure de la langue évoquée précédemment qui est le plus souvent en cause.**

#### Le dépôt sur la langue

60 à 80 % des bactéries présentes dans la cavité buccale se trouvent sur la face supérieure de la langue. La face supérieure de la langue se compose d'innombrables papilles. Entre ces papilles règnent des conditions idéales pour les bactéries, raison pour laquelle elles peuvent s'y multiplier sans obstacle.

## Mesures recommandées

Un **nettoyage quotidien** et minutieux **de la langue** permet de réduire le nombre des bactéries provoquant la mauvaise haleine présentes sur la face supérieure de la langue. Pour ce faire, on utilise des **gratte-langues** spéciaux. En soutien, un **gel lingual** spécial peut également être appliqué, en complément, sur le gratte-langue. Ces gels ont des effets anti-septiques et se fixent sur les composés soufrés à l'odeur désagréable. Alternativement, après le nettoyage de la langue, on peut avoir recours à un **bain de bouche**, tout aussi efficace. La langue, tirée aussi loin que possible hors de la bouche, est nettoyée par des mouvements prudents, en exerçant une pression légère, de l'arrière vers l'avant (vers le bout de la langue). La bouche est ensuite rincée à l'eau, puis le gratte-langue est nettoyé sous l'eau courante. En cas d'envie de vomir, il peut être utile de fermer les yeux pendant le nettoyage. Un effet secondaire agréable du nettoyage de la langue souvent constaté est une amélioration des capacités gustatives.



## Facteurs favorisants

### ■ Sécheresse buccale, tabagisme et alimentation

Une bouche sèche peut provoquer une mauvaise haleine. Une sécheresse buccale peut apparaître lorsque **l'activité des glandes salivaires** est **inhibée** (effet secondaire de médicaments en particulier, cf. édition no 1). Toutefois, même chez une personne en bonne santé, la bouche peut par moments être sèche. C'est par exemple le cas après **avoir dormi** (débit salivaire minimal pendant le sommeil), en cas de **respiration par la bouche** (absence de fermeture des lèvres), en cas de **nervosité ou de stress**, en cas de **prise liquidienne insuffisante** ou encore en cas de **transpiration** ainsi qu'après **avoir parlé longtemps**. De même, la mauvaise haleine peut être influencée par le **tabagisme**, une **consommation importante de café** et par **l'alimentation**.

### ■ Maladies dans la cavité buccale

Par ailleurs, diverses pathologies de la cavité buccale peuvent contribuer à l'apparition d'une mauvaise haleine et peuvent être positivement influencées par un nettoyage quotidien de la langue. En font notamment partie les **inflammations des gencives** (gingivites), les **inflammations des tissus de soutien de la dent** (parodontites), les **inflammations au niveau des implants dentaires** (péri-implantites) ainsi que les **caries**.

## Principes valables de manière générale

Sachant que le dépôt sur la langue est souvent responsable de l'apparition d'une mauvaise haleine, ou tout au moins qu'il y contribue, un **nettoyage de la langue quotidien** peut être systématiquement recommandé. Lorsqu'aucune amélioration objective n'est constatée après quelques jours d'un tel nettoyage, un examen de la cavité buccale doit être réalisé. Si la cause réside au niveau de la cavité buccale, **l'hygiéniste dentaire** entreprendra le traitement nécessaire et fera appel, le cas échéant, au dentiste. Lorsqu'aucune cause de mauvaise haleine n'est identifiée au niveau de la bouche, l'étape suivante devrait être une **consultation médicale**.

Un projet de

**Swiss Dental Hygienists**

Avec l'aimable soutien de

**Pierre Fabre**  
**ORAL CARE**