



Vaincre la mauvaise haleine

Les personnes dialysées et greffées sont souvent sujettes au problème de la mauvaise haleine mais tout le monde peut être concerné, après une grosse contrariété, une orgie de chocolat, par exemple... Le problème lorsqu'il persiste n'est plus une simple question de confort, mais relève d'un problème médical qui peut être le révélateur d'un dysfonctionnement plus profond.

Chez les personnes en insuffisance rénale, la mauvaise haleine (ou halitose) est d'abord le fait d'une importante concentration d'urée dans la salive qui, sous l'action des uréases salivaires, est dégradée en ammoniac. S'il n'existe pas de moyen pour lutter directement contre ce goût et cette désagréable odeur d'ammoniac, il est possible de l'atténuer et de combattre les nombreux autres facteurs qui participent à l'halitose.



En cause, la sécheresse buccale

Pourquoi la plupart des gens ont le matin au réveil une haleine que nous pourrions qualifier d'« approximative » ? A cause de la sécheresse buccale ! Parce que nous sécrétons moins de salive la nuit et parce que cette période de jeûne est vécue par l'organisme comme un stress, nous nous réveillons avec une bouche sèche, que nous qualifions de pâteuse.

La salive est un facteur d'oxygénation. Or, la mauvaise haleine est liée à l'action de bactéries anaérobie (qui vivent sans oxygène). Dès qu'une cavité buccale n'est pas oxygénée, on

se retrouve avec des bactéries qui travaillent. La salive est aussi le moyen qu'a l'organisme pour nettoyer et oxygéner la cavité buccale. Son rôle est donc primordial, d'autant que la sécheresse buccale accélère les problèmes de gencive, parodontite ou parodontolyse (inflammation ou destruction progressive des tissus de soutien de l'organe dentaire, gencive et os alvéolaire).

Les personnes greffées sont particulièrement sujettes aux problèmes d'halitose. La prise massive de médicaments engendre en effet



Vaincre la mauvaise haleine

une sécheresse buccale et une salive plutôt épaisse.

S'agissant en outre de traitements immunosuppresseurs, les bactéries se développent plus facilement et travaillent en surnombre. L'un des moyens de lutter contre la mauvaise haleine est donc de boire suffisamment d'eau, lorsque cela est possible (les dialysés devront se tourner vers d'autres solutions).

Quelques conseils

- Se brosser les dents après chaque repas. Un bon brossage est à la fois un brossage des dents, des gencives et de la langue sur laquelle peuvent se déposer des bactéries. Utiliser des brossettes interdentaires ou un fil dentaire pour nettoyer les interstices.
- Ne pas oublier le petit-déjeuner, qui aide à supprimer la traditionnelle sécheresse buccale du matin.
- Les bonbons à la menthe ne sont pas un moyen réellement efficace de lutter contre la mauvaise haleine (ou alors à très court terme). La menthe, comme l'alcool, participe en effet à l'assèchement de la cavité buccale. Vous pouvez cependant trouver en pharmacie des pastilles à base de thé vert et de persil.

Les vertus du persil pour combattre la mauvaise haleine sont connues depuis des millénaires. Mâcher un brin de persil frais est donc un remède efficace. La banane, le kiwi, le basilic et les épinards auraient les mêmes vertus que le persil mais sont surtout efficaces après avoir mangé de l'ail et de l'oignon.

- Pour oxygéner la cavité buccale, et lorsque, comme chez les dialysés, la prise d'eau n'est pas recommandée, l'utilisation d'un spray buccal est recommandée.
- Très important : les personnes qui ont une insuffisance rénale ne doivent pas écarter les nombreux autres facteurs qui peuvent être à l'origine des problèmes d'halitose. Il est donc vivement recommandé, en cas de mauvaise haleine prolongée, de faire un bilan complet chez votre chirurgien-dentiste.

Remerciements : Dr. Blanche Rosenblum,
Chirurgien dentiste