



TEMA D'INTERÈS: HALITOSI

L'halitosi es defineix com el conjunt d'olors desagradables que es desprenen de la cavitat bucal, sigui quin sigui el seu origen. Se sap que aquest problema augmenta amb l'edat, i la principal causa és que en l'aire que s'expira per la boca hi ha *compostos sulfurats volàtils*, que són els que provoquen el mal alè.

Per tant, la principal causa de l'halitosi es troba en la boca, no en l'estómac. Els problemes de l'aparell digestiu només causen un tant per cent molt petit de les halitosi. L'*Helicobacter pylori*, bacteri implicat en problemes digestius, es caracteritza per provocar mal alè.

Hi ha molts factors que poden influir en la **composició de l'alè**, on s'hi han trobat més de 3.000 compostos diferents, com ara la condició física, patologies, l'estat de salut en general, la ingesta d'aliments i medicaments, factors ambientals i l'estil de vida.

És freqüent que les persones que segueixen dietes cetogèniques, basades en ingerir aliments rics en proteïnes i eliminar els carbohidrats, presentin halitosi, ja que es formen cossos cetònics que s'alliberen a través de l'alè.

Consumir alcohol i tabac també provoca halitosi, i entre els aliments que provoquen mal alè trobem: all, ceba, olives, formatges, ous, lactis, pernil, carxofes o sardines.

Es poden mesurar els diferents compostos que hi ha en l'alè amb diverses proves, les més conegudes són les que mesuren la presència d'*Helicobacter pylori*, les que detecten la concentració d'etanol i acetaldehid (prova d'alcoholèmia) i les que detecten l'òxid nítric en l'asma.

Hi ha algunes **malalties que poden provocar halitosi**, com les *hepàtiques*; *diabetis mellitus*, que provoca l'alè d'acetona; *intolerància a la lactosa*; *hipoglucèmia*, *estats febrils i deshidratació*, que disminueix el flux salival.

També hi ha **medicaments que poden provocar halitosi**, en la majoria trobem sofre en la seva composició, com el disulfiram. També n'hi ha que provoquen canvis en la cavitat bucal i causen halitosi de manera indirecta, i d'altres que tenen influència sobre el flux salival i per això causen mal alè: amfetamines, omeprazol, antihistamínic, antidepressius tricíclics, etc.

COMPOSTOS VOLÀTILS

D'origen sistèmic

Són tots els compostos orgànics volàtils que circulen en sang i tenen la capacitat de sortir a l'exterior, a través dels alvèols pulmonars o a través de les glàndules salivals. Aquests compostos poden estar associats a patologies, de manera que es consideren biomarcadors: l'acetona s'associa a diabetis i quadres d'acetonèmia; els nitrats s'associen a infecció per *H. pylori*, etc.

D'origen extrasistèmic

Són els compostos orgànics volàtils que s'incorporen a l'aire d'origen pulmonar, abans de que aquest s'expulsi per la boca o el nas. Aquests compostos solen provenir de l'aparell respiratori, boca o tub digestiu.



Alguns dels compostos orgànics volàtils extrasistèmics relacionats amb l'halitosi són indol, putrescina o cadaverina, que són productes habituals de l'acció de bacteris sobre compostos proteics del nostre organisme.

Compostos sulfurats volàtils

Aquests compostos poden ser tant d'origen sistèmic com extrasistèmic. Els més freqüents són el sulfur d'hidrogen (H_2S), el metilmercaptà (CH_3SH) i el dimetilsulfur ($(CH_3)_2S$). S'ha vist que el sulfur d'hidrogen i el metilmercaptà són els responsables del 90% de les halitosi.

Aquests compostos es formen quan hi ha la putrefacció de matèria orgànica o degradació de proteïnes, activitats que fan els bacteris que es troben en la saliva, genives i llengua, per això aquests compostos sulfurats volàtils es troben sobretot en la llengua.

Per tant, tot i que els compostos sulfurats volàtils es formen per diferents factors, el més important és la falta d'higiene bucal.

També es poden formar per malalties que afecten les genives, com la gingivitis i la periodontitis.

Prevenir l'halitosi

- Raspallar de manera correcta les dents després de cada àpat.
- Fer servir fil dental – se sap que és més efectiu el fil dental que utilitzar regularment col·lutoris. Amb el fil dental s'assegura que no queden restes de menjar en les zones interdentials.
- Fer servir el netejador lingual, amb el que es fa una neteja mecànica de la superfície de la llengua, ja que aquesta és un lloc excel·lent pels bacteris i la seva proliferació.
- Fer servir col·lutoris, de manera complementària al raspallat de les dents.
- Prendre te verd, que conté polifenols que s'ha vist que són molt eficaços per frenar el creixement del bacteris que produeixen el mal alè.
- Menjar xiclets amb aldehid cinàmic, que redueix la concentració de bacteris de la saliva. Els xiclets que no porten aquest compost només emmascaren el mal alè, no l'eliminen.
- Eliminar o reduir el consum de tabac i alcohol.
- Beure molta aigua