

La mauvaise haleine



01 / COMPRENDRE

La mauvaise haleine, ou halitose, est une odeur désagréable de l'air expiré. Elle peut être passagère, par exemple au réveil, ou persister. La bouche, la langue, les gencives, la sécheresse buccale et le tabac peuvent être en cause ; un professionnel aide à comprendre l'origine d'une gêne durable.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Nettoyer sans agresser	Brosser au minimum matin et soir avec un dentifrice fluoré, nettoyer entre les dents et la langue avec douceur.
Repérer les circonstances	Noter quand l'odeur apparaît, la sensation de bouche sèche et les habitudes concernées.
Demander un avis	Si la gêne persiste malgré une hygiène adaptée, consulter le dentiste ; il pourra orienter vers un médecin si nécessaire.

À retenir : Un produit parfumé peut masquer temporairement l'odeur sans traiter sa cause. Ne multipliez pas les bains de bouche au hasard et ne modifiez pas un médicament sans avis médical.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Avec l'accord du proche, abordez le sujet discrètement et sans jugement. Proposez de préparer une question pour le dentiste plutôt que de commenter son hygiène.

La question à partager : Un bonbon parfumé permet-il de connaître et traiter la cause d'une haleine persistante ?

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Non. Il peut masquer l'odeur sans en expliquer l'origine.

Sources et compléments : [Ordre des dentistes du Québec](#) · [Mauvaise haleine](#) · [NHS](#) · [Causes et gestes utiles](#)

Lire la définition complète sur assurmeyer.fr · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

LE REPÈRE ASSURMEYER

Matin et soir au minimum. Idéalement, un troisième brossage après le déjeuner ou le goûter si possible, avec douceur et un dentifrice fluoré adapté.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

