

LÍNGUA ESBRAN QUIÇADA?

RESOLVA O PROBLEMA!

Caso a saburra venha associada à diminuição do fluxo salivar, a indicação é investir em hidratação, aumentando o consumo diário de água. É importante lembrar que é necessário pesquisar a fundo a causa dessa diminuição do volume salivar.

Outro motivo para o aparecimento do problema são as doenças sistêmicas e infecciosas. Esses casos também devem receber atenção com uma ação conjunta entre médico e odontólogo.

Para resolver o problema, o primeiro passo é simples, conforme a ortodontista e mestre em microbiologia clínica, Patrícia Pereira (CRO-RJ 37.965):



SUA
saúde
Serviços Unificados de Atenção à Saúde

Elosaúde

Estima-se que entre 85 e 90% dos casos de halitose sejam de origem bucal, sendo a sua principal etiologia os resíduos alimentares depositados na língua, denominados como saburra lingual.

O adjetivo “branco” pode ser até muito bem-vindo para descrever um sorriso. Mas, quando o assunto é a língua, ele ganha outro significado e, dessa vez, não muito positivo. Aquela famosa camada esbranquiçada, a saburra, pode ser um indicativo de que a higiene bucal não está sendo feita da forma correta. No entanto, existem outras possibilidades.



“Identificada a origem, inicialmente se aconselha a higiene da língua”. Segundo ela, as cerdas da escova de dente ou os conhecidos limpadores de língua são os indicados para higienização. Além disso, o que comemos pode auxiliar na limpeza. Alimentos ricos em fibras são vistos de forma positiva no combate à formação de muco. “Frutas e verduras menos viscosas, como maçã, goiaba, morango e cenoura facilitam a remoção deste biofilme da superfície da língua”.

Everson Bertazo
Enfermeiro – Coren SC 134.791

Referências

MAROCHIO, L. S. et al. Remoção da saburra lingual. RGO. Porto Alegre, v. 57, n. 4, dez/2009.
PEREIRA, Patrícia. Descubra como acabar com a saburra lingual e ter uma língua mais saudável, out. 2016. Disponível em: <http://www.sorrisologia.com.br/noticia/ descubra-como-acabar-com-a-saburra-lingual-e-ter-uma-boca-mais-saudavel_a3073/1>. Acesso em: 01 out. 2018.