

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Combattre la mauvaise haleine...
Autor: Rey, Marylou
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832210>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Combattre la mauvaise haleine...

Q uoi de plus déplaisant qu'un interlocuteur qui souffle une odeur fétide et nauséabonde lorsqu'il vous parle... Selon certaines sources, une personne sur trois souffrirait d'halitose (mauvaise haleine). Elle a souvent des effets psychologiques non négligeables: auto-dépréciation, crainte de s'adresser aux personnes, renfermement sur soi. Que faire pour se débarrasser de ces relents fétides?

Solutions d'urgence

1 Les chewing-gums qui ménagent les dents offrent une solution partielle et provisoire. Mais ils vous donneront l'allure d'une vache ruminante, ce qui n'est guère plus avenant pour vos

interlocuteurs. Les bonbons à la menthe, l'anis étoilé, le clou de girofle seront plus discrets et tout aussi efficaces, mais leur effet est temporaire.

Hygiène bucco-dentaire

2 Pour soigner le mal à la racine, il faut savoir que la mauvaise haleine est provoquée par des bactéries qui se logent dans la cavité buccale. La sécheresse de la bouche, le jeûne et le stress aggravent le symptôme. C'est donc l'hygiène bucco-dentaire qui vous permettra de combattre le plus efficacement la mauvaise haleine. Essayez d'adopter de nouveaux rituels. Commencez par un brossage consciencieux (au moins trois minutes) des dents et des

gencives avec des petits mouvements circulaires. Ne mettez pas trop de pression toutefois car vous entameriez l'émail. Poursuivez avec le brossage régulier de la langue où se nichent 60% des bactéries (certains préconisent le racloir à langue, d'autres préfèrent la brosse à dents). Puis terminez le rituel avec le fil dentaire et le rinçage fluoré.

SOS docteur

3 Dans 5 à 8% des cas, l'halitose est provoquée par des dysfonctionnements plus profonds: troubles digestifs, ulcère, inflammation du pharynx ou diabète, par exemple. Il convient alors de consulter son médecin.

Marylou Rey

Régénère les gencives irritées en seulement 21 jours.

Le dentifrice et la solution bucco-dentaire meridol® – deux produits issus de la Recherche meridol® – permettent après trois semaines d'utilisation déjà une régénération évidente des gencives irritées. La brosse à dents meridol® contribue idéalement à cette action. Ses soies uniques, particulièrement souples et fines, sont comme un baume pour vos gencives. meridol® contient la combinaison d'agents actifs unique fluorure d'amines/fluorure d'étain à effet longue durée. Testée cliniquement avec succès, celle-ci possède des caractéristiques tout à fait exceptionnelles: elle est inactive, lors du brossage des dents, les restes de plaque bactérienne qui se sont nichés au bord des gencives – cause principale des problèmes gingivaux. Et ceci longtemps encore après le brossage. L'excellente adhérence des



substances actives au niveau de la cavité buccale entraîne un effet de dépôt unique en son genre avec émission successive des agents actifs pour un effet à long terme sur la plaque. (Ceci est très important, car la plaque dentaire ne peut pas être entièrement éliminée par le brossage, même impeccable, des dents. Seul un nettoyage dentaire professionnel permet en général d'éliminer complètement la plaque.) L'action à long terme et l'effet de dépôt empêchent durablement la nouvelle formation de plaque. De plus, meridol® contient une substance active qui exerce une action bienfaisante sur les gencives. meridol® régénère les gencives tout en les protégeant. Ainsi, gencives et dents restent saines.

meridol 
Baume pour vos gencives.