

Você sabia que a deficiência da Vit D também pode afetar nosso hálito?

Essa vitamina que é tão importante no combate à obesidade, ao mal de Alzheimer e até do câncer entre outros, também deve ser avaliada quando suspeitamos de uma halitose, de secura na boca, de alterações no paladar, sejam elas freqüentes ou eventuais.

Quando em taxa deficiente, contribui para uma atrofia das glândulas salivares, assim como para um aumento da descamação das células que revestem a mucosa da nossa boca. Estas células são um banquete para as bactérias que fazem parte da flora bucal, e quando menos esperamos, as queixas começam a aparecer.

A Vitamina D está presente em alguns alimentos (por exemplo: atum, sardinha, salmão, amêndoas, ovos...) mas, para que cumpra com suas funções precisamos tomar sol pois ela é sintetizada na pele. E o ideal, é que consigamos tomar uns 15 minutinhos por volta das 9 horas ou no final da tarde, sem protetor solar!

Atenção, doenças na pele, hepáticas e renais comprometem a absorção da vit D, mesmo que você tome sol diariamente. Se você se preocupa com sua saúde bucal, seu hálito, e claro, com sua saúde integral, faça um check up para verificar como anda seu nível de vit D. Talvez complementar seu nível seja necessário, por isso não deixe para depois, o que pode fazer hoje!

Beatriz Alhanati
Periodontista - Homeopata