I'm not a robot

Entenda o que pode ser a língua branca, quais são as causas desse problema de saúde bucal, o que fazer e como limpar caso ocorra com você.O termo língua branca é usado para descrever qualquer área da língua que tenha um revestimento branco-acinzentado. Existem diferentes razões para que isso ocorra, e pode ser tanto em toda a língua como pode aparecer em formas de manchas.Embora geralmente seja um sintoma inofensivo, em raros casos pode indicar uma condição séria de saúde como uma infecção ou câncer precoce. Muito se fala sobre como acabar com o mau hálito, cáries, sensibilidade nos dentes e inclusive formas de clareamentos dentais caseiros, mas os cuidados com a língua também são muito importantes para a saúde bucal.É por isso que entender o que pode ser a língua branca, as causas e o que fazer irá te ajudar a cuidar desta condição e até mesmo prestar uma atenção maior em sua língua. Manter uma boa higiene bucal é muito importante para evitar problemas com a língua, e uma das causas mais comuns da língua branca é justamente a falta de higiene. As papilas presentes na língua podem começar a inchar e a inflamar se não há uma boa higiene bucal pois muitos germes, sujeiras, células mortas e partículas de alimentos podem ficar presos entre essas papilas.À medida que essas partículas se acumulam, elas fazem com que a língua fique esbranquiçada. Os problemas bucais e de higiene que podem ser uma das causas da língua branca incluem:Não escovar os dentes ou usar fio dental corretamente;Fumar ou mascar tabaco;Desidratação;Boca seca causada devido a pessoa respirar pela boca ou dormir com a boca aberta;Irritação causada por bordas afiadas dentro da boca como aparelho, dentes ou dentadura;Não limpar a língua;Consumo regular de bebidas alcoólicas.Uma higiene bucal básica é essencial, mas existem algumas condições que causam a língua branca mesmo no caso das pessoas que cuidam muito bem da sua boca. Elas incluem:A leucoplasia é uma das respostas para o que pode ser a língua branca pois ela causa manchas brancas espessas tanto na língua como na boca. Trata-se de uma condição comum causada pela superprodução de células no revestimento da boca. Essas células se combinam com depósitos de proteína queratina para formar manchas brancas. Geralmente isso ocorre devido ao consumo de substâncias irritantes como bebidas alcoólicas e tabaco, mas às vezes nenhuma causa pode ser encontrada. Geralmente esta não é uma condição de saúde grave, mas em alguns casos depois de anos ou até mesmo décadas após a sua primeira aparição ela pode se transformar em câncer. O líquen plano bucal é uma condição inflamatória crônica que pode afetar a boca. É causado por um distúrbio do sistema imunológico (o mecanismo de defesa do organismo contra micróbios) e outros invasores externos. Essa condição pode fazer com que manchas grossas e brancas aparessam na boca e na língua. O líquen plano bucal não pode ser passado para outras pessoas. A língua branca pode ser causada por várias infecções fúngicas, como por exemplo a candidíase oral, que é popularmente conhecida como “sapinho”. Essa condição é uma infecção na boca causada pelo fermento da Candida, que embora seja normalmente encontrada dentro da boca, ela se torna um problema quando se multiplica demais. Algumas situações que podem incentivar o crescimento excessivo da Candida são:Ser muito jovem ou muito velho;Má higiene bucal;Escassez de vitamina B12 ou ferro na dieta;Tratamentos contra o câncer;Diabetes;Boca seca causada pelo uso de medicamentos ou por alguma condição médica;Uso de dentaduras;Uso de antibióticos;Hipotireoidismo (tireoide hiperativa);Sistema imunológico fraco;Fumar.A Candidíase oral também pode ser dolorosa, principalmente quando a pessoa come ou bebe. Pessoas que têm um sistema imunológico enfraquecido podem ter uma probabilidade maior de desenvolver candidíase oral, isso inclui aquelas que recentemente tomaram antibióticos ou foram submetidas a quimioterapia. Uma má higiene bucal ou uso de dentaduras mal ajustadas são outros fatores de risco. A candidíase oral ou sapinho pode ser causada pelo uso de corticosteroides inalados para o tratamento da asma e algumas condições de saúde também aumentam o risco da infecção como por exemplo, diabetes. Saiba mais sobre a candidíase, sintomas e tratamento.A sífilis é uma infecção sexualmente transmissível (IST) muito conhecida por causar sintomas na boca. Quando não tratada, ela pode causar manchas brancas na língua e feridas na boca. A sífilis é uma infecção bacteriana transmitida por contato sexual e requer tratamento médico. Existem outras causas que são mais raras, porém às vezes mais graves, relacionadas à língua branca. O câncer de boca ou língua pode causar a língua branca enquanto que outras condições bucais também podem piorar os sintomas. Distúrbios inflamatórios crônicos subjacentes também podem ser uma das causas, bem como uma condição chamada de língua geográfica ou manchas ausentes de papilas que parecem ilhas em um mapa.Além disso, a imunossupressão causada por doenças como HIV/AIDS pode ser uma das causas. Veja agora quais são os sintomas da língua branca para saber o que pode ser de acordo com a sua causa. A leucoplasia produz uma ou mais manchas brancas, tanto na boca quanto na língua, que não podem ser removidas através da raspagem. A língua geográfica aparece na parte superior e nas laterais da língua e às vezes na parte inferior em forma de linhas brancas onduladas com áreas vermelhas ao redor.Isso faz com que essa condição se pareça com os contornos de um mapa, e por isso ela recebe esse nome. Após algumas semanas ou meses, essas linhas e manchas podem mudar de posição ou forma. Uma pequena ferida indolor na língua pode aparecer de 10 até três meses após a exposição à infecção durante o sexo oral.Se ela não for tratada, uma condição chamada leucoplasia sifilítica irá produzir placas brancas na língua. Outros sintomas podem incluir dor de cabeça, febre, dor nas articulações e glândulas inchadas. Esta causa da língua branca produz manchas brancas também no interior das bochechas e gengivas.Um caso leve geralmente não é doloroso, já nos casos mais graves o paciente pode sentir uma queimação, ter as gengivas vermelhas e doloridas e manchas dolorosas no interior das bochechas, especialmente quando comer ou beber algo.O famoso “sapinho” é marcado por:Sabor desagradável na língua ou perda do paladar;Cantos da boca rachados;Manchas brancas na boca que podem ser limpas deixando a pele vermelha ou até mesmo com sangue;Áreas vermelhas dentro da boca e garganta. Se esta condição não for tratada, os sintomas continuarão. Em casos graves que não ocorre o tratamento, graves infecções podem se espalhar para outras áreas do corpo. Pode ser que uma língua branca não precise ser tratada, já que esse sintoma geralmente desaparece por conta própria. Se você quer saber como limpar, poderá remover o revestimento branco da língua escovando-a suavemente com uma escova de dentes ou com um limpador de língua – que é o mais indicado. Adicionar bicarbonato de sódio alimentício em uma escova de dentes e esfregar a língua, gengivas e dentes pode ajudar a reduzir as bactérias que causam a língua branca.Um estudo descobriu que o bicarbonato de sódio mata as bactérias nocivas que geralmente causam infecções na boca como Candida e Streptococcus. Beber muita água também pode ajudar a remover as bactérias e detritos e evitar que a sua língua fique branca.Se você precisar de tratamento, o indicado irá depender da condição que está causando a língua branca. São eles:Sífilis: Ela é tratada com uma dose única de penicilina, antibiótico que mata as bactérias que causam a sífilis. Se você tem sífilis há mais de um ano, pode ser necessário tomar mais de uma dose deste antibiótico. Líquen plano bucal: Não precisa ser tratado, mas se sua condição for grave, o seu médico poderá prescrever um spray de esteroide ou enxágue bucal feito com comprimidos de esteroides dissolvidos em água. Leucoplasia: Também não precisa ser tratada, mas você deve consultar o seu dentista para fazer exames regulares e garantir que esta condição não esteja piorando. Para limpar as manchas brancas, pare de fumar ou mascar tabaco e reduza o consumo de bebidas alcoólicas. Candidíase oral: Essa condição é tratada com medicamentos antifúngicos que estão presentes no mercado em várias formas: gel ou líquido que você irá aplicar na boca ou através de comprimido ou pastilha. Conheça as opções de remédios para candidíase.Se a língua branca é o único sintoma, você não precisa necessariamente de uma consulta com um médico, porém, se em duas semanas ela não desaparecer, convém marcar uma. Fale o quanto antes com o seu médico se sentir os seguintes sintomas: Sente dificuldade para engolir, mastigar ou falar;Sua língua está dolorida ou parece que está queimando;Você tem outros sintomas como perda de peso, febre ou erupção cutânea;Tem feridas abertas em sua boca.Alguns hábitos e remédios caseiros também podem te ajudar a se livrar da língua branca. São eles:Os probióticos que são cepas de bactérias boas para o sistema digestivo e estão presentes em alimentos e bebidas fermentadas como o chucrute, kefir, kimchi, tempeh entre outros. O iogurte também costuma conter probióticos. Embora muitas pesquisas sobre probióticos se concentrem em melhorar a saúde intestinal, eles também podem ser úteis tanto para a boca como para a língua. Uma revisão de estudos publicada no European Journal of Dentistry observou que as bactérias probióticas podem ocupar a boca e o intestino. Em alguns casos, essas bactérias podem ajudar a combater leveduras infecciosas e outras cepas ruins de bactérias. Embora a evidência não seja conclusiva, eles ainda podem ajudar a equilibrar o ambiente bucal e evitar a língua branca.Comer alho cru pode ajudar o corpo a combater infecções causadas pela Candida. Uma pesquisa observou que um composto presente no alho chamado alicina era eficaz no combate à cepa que é prejudicial para a Candida albicans. As pessoas podem comer um dente de alho cru inteiro todos os dias ou picá-lo e comê-lo com um pouco de azeite para reduzir o risco da língua branca. Embora nem sempre seja possível evitar a língua branca, a higiene bucal básica ajuda a prevenir muitos casos. Isso inclui escovar os dentes duas vezes ao dia e usar fio dental pelo menos uma vez ao dia. Muitas pessoas também se beneficiam com o uso de limpador de língua diariamente ou com escovas de dentes.Suas escolhas de estilo de vida às vezes também podem ajudar a evitar a língua branca. Evite consumir bebidas alcoólicas, fumar ou colocar produtos de tabaco na boca e siga uma dieta nutritiva e variada, rica em frutas e vegetais. Ir a um dentista a cada 6 meses para fazer um check-up irá te ajudar a manter a boca o mais limpa possível. Você deve falar com o seu médico sobre qualquer sintoma preocupante para que ele possa fazer um diagnóstico e indicar o tratamento adequado. Você já sabia o que pode ser a língua branca? Já percebeu esse sintoma alguma vez? Comente abaixo!Loading... A língua branca pode ser causada por má higiene oral, desidratação, hábito de fumar ou infecções, como candidíase oral ou sífilis. Encontre um Otorrinolaringologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Essa alteração na língua, geralmente, indica o crescimento excessivo de bactérias e fungos na boca, o que faz com que a sujeira e as células mortas fiquem presas entre as papilas inflamadas, formando placas brancas. É importante consultar um clínico geral ou dentista sempre que se notar a língua branca, pois assim é possível identificar a causa e iniciar o tratamento mais adequado. Esta imagem pode apresentar conteúdo desconfortável para algumas pessoas. 9 causas de língua branca As principais causas da língua branca são: 1. Má higiene oral A má higiene oral é uma das causas mais comuns de língua branca. Isso porque ao não ser realizada uma higienização adequada da boca e dos dentes, há maior acúmulo de bactérias, que normalmente não causam danos, mas que podem promover o desenvolvimento de infecções na boca a médio e longo prazo. O que fazer: é importante que os dentes sejam escovados pelo menos 2 vezes ao dia, além de ser fundamental fazer uso de fio dental para limpar o espaço entre os dentes. Além disso, é importante limpar a língua, o que pode ser feito com a escova de dentes ou um raspador de língua, além de ser indicado o uso de enxaguante bucal. Também é fundamental manter a boca hidratada, sendo recomendado beber uma boa quantidade de líquidos por dia e consultar regularmente o dentista para que possa ser feito um controle das cáries e seja realizada a limpeza dos dentes de forma mais intensa. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Desidratação Não beber água suficiente ou ingerir bebidas alcoólicas em excesso pode causar desidratação. Isso pode reduzir a produção de saliva, fazendo com que a língua fique branca devido ao acúmulo de células mortas e bactérias. O que fazer: é importante beber bastante água durante o dia e comer alimentos com alto teor de água, como frutas e legumes. Leia também: Desidratação: o que é, sintomas, causas, tratamento (e como prevenir) tuasaude.com/desidratacao 3. Hábito de fumar O cigarro, o vaporizador ou o tabaco de mascar podem deixar a língua branca porque contêm substâncias químicas que irritam a mucosa da boca, reduzindo a produção de saliva e acumulando células mortas. Além disso, o tabaco altera os micro-organismos encontrados na boca, aumentando o risco de infecções bacterianas e fúngicas. O que fazer: deve-se manter uma boa higiene bucal. O ideal, no entanto, é tentar reduzir a frequência e buscar apoio profissional para parar de fumar. Isso permitirá que a mucosa da boca se regenere. Leia também: Como parar de fumar: 8 dicas para deixar o vício tuasaude.com/6-dicas-para-parar-de-fumar Assista o vídeo seguinte e saiba o que fazer para limpar corretamente a língua: 4. Candidíase oral A candidíase oral, também conhecida como sapinho, é a causa mais frequente do surgimento de manchas brancas na boca, especialmente em idosos acamados ou bebês, devido ao crescimento excessivo de fungos. No entanto, também pode surgir em adultos que não fazem uma higiene adequada da boca, que estiveram fazendo o tratamento com antibióticos ou que têm doenças autoimunes, como Lúpus ou HIV. Esta infecção por fungos também pode ser acompanhada de mau hálito, ardência nas regiões afetadas e a sensação de algodão dentro da boca. Saiba como identificar a candidíase oral. O que fazer: deve-se fazer uma higiene bucal adequada, escovando os dentes e a língua, pelo menos, 2 vezes por dia e utilizar um enxaguante bucal para evitar o desenvolvimento de bactérias. Se os sintomas não melhorarem após 1 semana, deve-se consultar o clínico geral para iniciar o uso de antifúngicos bucais, como a nistatina. 5. Líquen plano O líquen plano é uma doença autoimune que provoca a inflamação do revestimento da boca, podendo gerar manchas brancas frequentes na língua e até no interior das bochechas, além de pequenas feridas dolorosas semelhantes a aftas. É também comum sentir ardência na boca, assim como sensibilidade excessiva para comida quente, picante ou ácida. Entenda melhor o que é o líquen plano oral e como é feito o tratamento. O que fazer: é recomendado consultar o clínico geral, pois embora não exista um remédio capaz de curar o líquen plano, o médico pode receitar o uso de corticoides, como a triancinolona, para aliviar a inflamação e a dor. Além disso, usar uma pasta do dentes sem laurilsulfato de sódio também pode ajudar a evitar o surgimento dos sintomas. 6. Leucoplasia Esta é uma doença crônica que provoca o surgimento de placas esbranquiçadas no interior das bochechas, gengivas e, em alguns casos, na superfície da língua. Este tipo de placas não melhora com a escovação da língua e, geralmente, não são dolorosas. Embora não exista uma causa conhecida para esta alteração, é mais frequente em fumadores e pode estar relacionada com os primeiros sinais de câncer na boca. O que fazer: se após 2 semanas de higiene bucal adequada as placas não começarem a desaparecer é importante consultar um clínico geral ou dentista para avaliar o risco de serem sinais iniciais de câncer. Caso sejam placas benignas, o médico pode recomendar o uso de antivirais ou fazer uma pequena cirurgia para remover as placas. 7. Sífilis A sífilis é uma doença sexualmente transmissível que pode afetar a boca quando se faz sexo oral desprotegido, sendo que os primeiros sintomas podem demorar até 3 meses para surgir. Nestes casos, também podem aparecer feridas na boca, características da primeira fase da doença. Saiba identificar todos os sintomas de sífilis. O que fazer: o tratamento precisa ser feito com uma injeção de penicilina e, por isso, deve-se consultar um clínico geral ou infectologista para fazer o diagnóstico e iniciar o tratamento. Caso o tratamento não seja feito, os sintomas podem melhorar após 3 semanas, mas a doença irá evoluir para sua segunda fase, na qual se poderá espalhar pelo resto do corpo. Leia também: Como é feito o tratamento da Sífilis (em cada fase) tuasaude.com/tratamento-para-sifilis 8. Inflamação do estômago A língua branca pode ser provocada por algumas alterações estomacais, como a gastrite, por exemplo, e na maioria das vezes está relacionada com uma infecção bacteriana. Além da língua branca outros sintomas são dor e sensação de queimação no estômago, náuseas e vômitos. Conheça mais sobre os sintomas de gastrite. O que fazer: nessa situação, é recomendado consultar o médico para que seja feito o diagnóstico e iniciado o tratamento mais adequado. Leia também: Dieta para gastrite: alimentos permitidos e proibidos (com cardápio) tuasaude.com/dieta-para-gastrite-e-ulcera 9. Uso de antibióticos O uso prolongado de antibióticos pode alterar a flora bacteriana encontrada na boca, aumentando o risco de infecções fúngicas, como a Candida albicans (candidíase oral). O que fazer: é importante manter uma boa higiene bucal. Além disso, é possível incluir alguns alimentos com propriedades probióticas, como o iogurte natural, ou suplementos probióticos, que podem ajudar a restaurar o equilíbrio da flora oral e digestiva. Leia também: Probióticos: o que são, benefícios (e como tomar) tuasaude.com/o-que-sao-os-probioticos A maioria dos casos de língua branca são inofensivos e são principalmente causados por uma higiene oral deficiente. Contudo, este problema pode também ser causado por condições subjacentes como o VIH, hipotiroidismo e candidíase oral. O cirurgião-dentista Paulo Zahr destacou, em entrevista anterior ao Metrópoles, que uma das principais razões para a língua ficar branca é a falta de higiene adequada. Quando isso acontece, as bactérias se proliferam alimentando-se dos resíduos de alimentos que permanecem na língua após as refeições. Por exemplo, as manchas brancas que surgem em qualquer parte da boca podem ser resíduos de alimentos de limpeza fácil. As manchas brancas também podem ser causadas por morder a bochecha ou por atritar as bochechas ou a língua em uma parte afiada de um dente ou obturação. Como eliminar a língua branca Se sofrer de manchas brancas na língua, deve beber muita água para manter a boca hidratada e deve também seguir uma dieta saudável e equilibrada. Abster-se de beber álcool e de fumar cigarros pode também ajudar a sua língua a voltar ao normal mais rapidamente. Prevenção e tratamento da língua saburrosaescove os dentes ao menos três vezes ao dia com uma escova dental de cerdas macias;use uma boa pasta dental que contenha flúor;use fio dental todos os dias;bocheche depois da escovação ou das refeições com enxaguante bucal antisséptico; Higienização incorreta. A falta de higiene bucal é um dos principais motivos que causam a língua branca. A recomendação dos dentistas é de que, ao escovar os dentes, a língua também seja escovada para ajudar a eliminar resíduos. A língua branca pode ser causada por má higiene oral, desidratação, hábito de fumar ou infecções, como candidíase oral ou sífilis. O tratamento para candidíase na boca deve ser indicado pelo clínico geral, dentista ou pediatra, no caso dos bebês e das crianças, e pode ser feito em casa por meio da aplicação de antifúngicos na forma de gel, líquido ou enxaguante bucal, como a Nistatina, durante 5 a 7 dias. Palidez pode ser mal-estar momentâneo e também sinal de doenças como anemia. A queixa de palidez se refere à percepção da perda da coloração da pele, resultado da constrição dos vasos sanguíneos posicionados na regiões do corpo que ela aparece. A queilite esfoliativa pode ser decorrente de disfunções da tiróide e de doenças auto-imunes, mas muitas vezes não é possível identificar sua origem. Pode estar ainda associada ao hábito de morder e lamber repetidamente os lábios. Tratamento de saburra lingual O tratamento depende da causa da mudança na cor da língua. Após o diagnóstico efetivo, o dentista pode prescrever vários medicamentos, dependendo da condição primária. Caso seja decorrente de gastrite, por exemplo, um antirrefluxo pode ser uma boa opção para tratar a doença. É a reação da boca à irritação contínua das membranas mucosas no interior da boca. Fumar ou mascar tabaco é o fator de risco mais comum da leucoplasia, embora haja outros agentes irritantes que também possam desencadear esta doença. Hábitos de vida, como fumar, comer muitos alimentos ricos em açúcar ou até mesmo não beber muita água podem causar boca seca e mal hálito, além de doenças graves, como o enfisema pulmonar, no caso do cigarro, e da diabetes, no caso do consumo excessivo de alimentos com muito açúcar. Mancha branca na língua nem sempre é falta de higienização É importante destacar que a saburra lingual pode ser um problema benigno - isto é, causada pelo acúmulo de microrganismos e falta de higiene - ou então um sintoma de alguma doença bucal mais grave, o que demanda investigação e um tratamento mais complexo. Os sintomas de HPV na boca se caracterizam pelo surgimento de lesões brancas ou avermelhadas que podem ser semelhantes a uma afta. As lesões podem aparecer nos lábios ou na parte externa da boca. Há casos que são assintomáticos, sendo necessário o uso de lupas de aumento para investigar. Lesões no fígado têm inúmeras causas, como o álcool, a gordura e alguns tipos de vírus. Se não tratadas a tempo, elas podem se tornar crônicas e comprometer de vez a saúde. Nesses indivíduos, as partes moles da boca mudam de cor e chegam a ficar até amarelas ou esverdeadas. A maioria dos casos de língua branca são inofensivos e são principalmente causados por uma higiene oral deficiente. Contudo, este problema pode também ser causado por condições subjacentes como o VIH, hipotiroidismo e candidíase oral. Teste de sintomasFalta de energia e cansaço excessivo. Sim Não.Pele pálida. Sim Não.Falta de disposição e baixa produtividade. Sim Não.Dor de cabeça constante. Sim Não.Irritabilidade fácil. Sim Não.Vontade inexplicável de comer algo estranho como tijolo ou barro. Sim Não.Perda de memória ou dificuldade para se concentrar. Como a cianose pode ser considerada uma condição grave, é recomendado procurar atendimento médico assim que esse sinal surgir, principalmente se for acompanhado de sintomas como falta de ar, cansaço, dor no peito e tosse, para evitar complicações. A leucoplasia oral é caracterizada por manchas brancas persistentes na mucosa da boca. Os sintomas podem incluir sensação de queimação ou dor e mudanças na textura da mucosa, mas o quadro também pode ser assintomático. O tratamento envolve suspender os fatores de risco, remover as lesões e utilizar medicação tópica. Podem surgir lesões avermelhadas como aftas. – Principalmente nos pacientes com aids, a cândida provoca quadros gravíssimos e as lesões se manifestam não só na língua, mas no esôfago, em todo o trato gastrintestinal e na região do ânus. São diversas as causas. Entre as mais comuns estão: cáries, gengivite e saburra lingual, que é aquela camada esbranquiçada que pode aparecer na superfície da língua. Mas o amargor também pode estar ligado a doenças digestivas, como refluxo gastroesofágico. Anemia: pode ser detectada pela palidez das mucosas da boca, assim como pela atrofia das papilas linguais que revestem a língua. As manifestações orais da sífilis podem se apresentar como placas cinzentas, úlceras com bordas irregulares e esbranquiçadas, placas mucosas, nódulos, manchas e erosão(2,3). Pode-se notar a presença de condilomas lata, ulcerações em forma de caracol, máculas papulares vermelhas e pápulas fendidas(1,2,3). Geralmente relacionadas ao tabagismo ou ao uso de tabaco, mas também podem ser causadas por irritações como próteses dentárias mal ajustadas. A língua branca pode ser causada por má higiene oral, desidratação, hábito de fumar ou infecções, como candidíase oral ou sífilis. Encontre um Otorrinolaringologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Essa alteração na língua, geralmente, indica o crescimento excessivo de bactérias e fungos na boca, o que faz com que a sujeira e as células mortas fiquem presas entre as papilas inflamadas, formando placas brancas. É importante consultar um clínico geral ou dentista sempre que se notar a língua branca, pois assim é possível identificar a causa e iniciar o tratamento mais adequado. Esta imagem pode apresentar conteúdo desconfortável para algumas pessoas. 9 causas de língua branca As principais causas da língua branca são: 1. Má higiene oral A má higiene oral é uma das causas mais comuns de língua branca. Isso porque ao não ser realizada uma higienização adequada da boca e dos dentes, há maior acúmulo de bactérias, que normalmente não causam danos, mas que podem promover o desenvolvimento de infecções na boca a médio e longo prazo. O que fazer: é importante que os dentes sejam escovados pelo menos 2 vezes ao dia, além de ser fundamental fazer uso de fio dental para limpar o espaço entre os dentes. Além disso, é importante limpar a língua, o que pode ser feito com a escova de dentes ou um raspador de língua, além de ser indicado o uso de enxaguante bucal. Também é fundamental manter a boca hidratada, sendo recomendado beber uma boa quantidade de líquidos por dia e consultar regularmente o dentista para que possa ser feito um controle das cáries e seja realizada a limpeza dos dentes de forma mais intensa. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Desidratação Não beber água suficiente ou ingerir bebidas alcoólicas em excesso pode causar desidratação. Isso pode reduzir a produção de saliva, fazendo com que a língua fique branca devido ao acúmulo de células mortas e bactérias. O que fazer: é importante beber bastante água durante o dia e comer alimentos com alto teor de água, como frutas e legumes. Leia também: Desidratação: o que é, sintomas, causas, tratamento (e como prevenir) tuasaude.com/desidratacao 3. Hábito de fumar O cigarro, o vaporizador ou o tabaco de mascar podem deixar a língua branca porque contêm substâncias químicas que irritam a mucosa da boca, reduzindo a produção de saliva e acumulando células mortas. Além disso, o tabaco altera os micro-organismos encontrados na boca, aumentando o risco de infecções bacterianas e fúngicas. O que fazer: deve-se manter uma boa higiene bucal. O ideal, no entanto, é tentar reduzir a frequência e buscar apoio profissional para parar de fumar. Isso permitirá que a mucosa da boca se regenere. Leia também: Como parar de fumar: 8 dicas para deixar o vício tuasaude.com/6-dicas-para-parar-de-fumar Assista o vídeo seguinte e saiba o que fazer para limpar corretamente a língua: 4. Candidíase oral A candidíase oral, também conhecida como sapinho, é a causa mais frequente do surgimento de manchas brancas na boca, especialmente em idosos acamados ou bebês, devido ao crescimento excessivo de fungos. No entanto, também pode surgir em adultos que não fazem uma higiene adequada da boca, que estiveram fazendo o tratamento com antibióticos ou que têm doenças autoimunes, como Lúpus ou HIV. Esta infecção por fungos também pode ser acompanhada de mau hálito, ardência nas regiões afetadas e a sensação de algodão dentro da boca. Saiba como identificar a candidíase oral. O que fazer: deve-se fazer uma higiene bucal adequada, escovando os dentes e a língua, pelo menos, 2 vezes por dia e utilizar um enxaguante bucal para evitar o desenvolvimento de bactérias. Se os sintomas não melhorarem após 1 semana, deve-se consultar o clínico geral para iniciar o uso de antifúngicos bucais, como a nistatina. 5. Líquen plano O líquen plano é uma doença autoimune que provoca a inflamação do revestimento da boca, podendo gerar manchas brancas frequentes na língua e até no interior das bochechas, além de pequenas feridas dolorosas semelhantes a aftas. É também comum sentir ardência na boca, assim como sensibilidade excessiva para comida quente, picante ou ácida. Entenda melhor o que é o líquen plano oral e como é feito o tratamento. O que fazer: é recomendado consultar o clínico geral, pois embora não exista um remédio capaz de curar o líquen plano, o médico pode receitar o uso de corticoides, como a triancinolona, para aliviar a inflamação e a dor. Além disso, usar uma pasta do dentes sem laurilsulfato de sódio também pode ajudar a evitar o surgimento dos sintomas. 6. Leucoplasia Esta é uma doença crônica que provoca o surgimento de placas esbranquiçadas no interior das bochechas, gengivas e, em alguns casos, na superfície da língua. Este tipo de placas não melhora com a escovação da língua e, geralmente, não são dolorosas. Embora não exista uma causa conhecida para esta alteração, é mais frequente em fumadores e pode estar relacionada com os primeiros sinais de câncer na boca. O que fazer: se após 2 semanas de higiene bucal adequada as placas não começarem a desaparecer é importante consultar um clínico geral ou dentista para avaliar o risco de serem sinais iniciais de câncer. Caso sejam placas benignas, o médico pode recomendar o uso de antivirais ou fazer uma pequena cirurgia para remover as placas. 7. Sífilis A sífilis é uma doença sexualmente transmissível que pode afetar a boca quando se faz sexo oral desprotegido, sendo que os primeiros sintomas podem demorar até 3 meses para surgir. Nestes casos, também podem aparecer feridas na boca, características da primeira fase da doença. Saiba identificar todos os sintomas de sífilis. O que fazer: o tratamento precisa ser feito com uma injeção de penicilina e, por isso, deve-se consultar um clínico geral ou infectologista para fazer o diagnóstico e iniciar o tratamento. Caso o tratamento não seja feito, os sintomas podem melhorar após 3 semanas, mas a doença irá evoluir para sua segunda fase, na qual se poderá espalhar pelo resto do corpo. Leia também: Como é feito o tratamento da Sífilis (em cada fase) tuasaude.com/tratamento-para-sifilis 8. Inflamação do estômago A língua branca pode ser provocada por algumas alterações estomacais, como a gastrite, por exemplo, e na maioria das vezes está relacionada com uma infecção bacteriana. Além da língua branca outros sintomas são dor e sensação de queimação no estômago, náuseas e vômitos. Conheça mais sobre os sintomas de gastrite. O que fazer: nessa situação, é recomendado consultar o médico para que seja feito o diagnóstico e iniciado o tratamento mais adequado. Leia também: Dieta para gastrite: alimentos permitidos e proibidos (com cardápio) tuasaude.com/dieta-para-gastrite-e-ulcera 9. Uso de antibióticos O uso prolongado de antibióticos pode alterar a flora bacteriana encontrada na boca, aumentando o risco de infecções fúngicas, como a Candida albicans (candidíase oral). O que fazer: é importante manter uma boa higiene bucal. Além disso, é possível incluir alguns alimentos com propriedades probióticas, como o iogurte natural, ou suplementos probióticos, que podem ajudar a restaurar o equilíbrio da flora oral e digestiva. Leia também: Probióticos: o que são, benefícios (e como tomar) tuasaude.com/o-que-sao-os-probioticos Saiba quais são as principais causas da língua branca | (freepik/Freepik) Continua após publicidade A saburra lingual, também conhecida como língua branca, é consequência de um processo fisiológico de acúmulo de células que descamam da boca. Essas células se unem às bactérias, ao muco da saliva e aos restos alimentares, formando uma “massa” que fica na superfície da língua. Dicas de fitness, alimentação, beleza, saúde e bem-estar para uma rotina equilibrada. E o melhor: sem pagar nada por isso. Inscreva-se aqui para receber a nossa newsletter Você receberá nossa newsletter em breve. O QUE PODE SER LÍNGUA BRANCA? A principal causa da língua branca é a higienização oral insatisfatória, que compromete a remoção adequada dessa “massa”. “Pode acometer indivíduos de qualquer faixa etária, fumantes, ou que estejam vivenciando processos de estresse excessivo, depressão, desidratação ou jejum prolongado”, explica Laudenice Lucena Pereira, cirurgiã-dentista e professora doutora do curso do Odontologia do Unipê. Outros motivos da língua branca envolvem a candidíase, um tipo de infecção fúngica que pode acometer bebês, pacientes idosos ou acamados – imunossuprimidos, o uso prolongado de antibióticos e outras doenças, entre elas, diabetes e problemas no fígado. Continua após a publicidade De acordo com a profissional, pessoas com papilas gustativas em maior quantidade e/ou que apresentam “fissuras na língua” têm maior predisposição à adesão da saburra, que pode desencadear o mau hálito. COMO EVITAR A LÍNGUA BRANCA? No geral, a saburra lingual é inofensiva. Para evitá-la, é recomendado ter uma rotina de higiene bucal correta, usando fio dental, escovando os dentes e raspando a língua. A limpeza do órgão pode ser feita tanto com a própria escova quanto com raspadores específicos. A prevenção da língua branca ainda inclui a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada e a alta ingestão de água, independentemente de sentir sede. Continua após a publicidade Entretanto, é fundamental ressaltar que, caso você observe qualquer alteração na sua língua, o melhor a se fazer é procurar a ajuda de um dentista, pois o profissional irá identificar a causa e definir o melhor tratamento para o seu caso. PARABÉNS! Você já pode ler essa matéria grátis. Língua Branca: o que pode ser?! Foto: Canva PROPercebemos quando algo está errado com o nosso corpo e saúde, até porque eles dão muito sinais, por vezes, muito óbvios. Desse modo, o que pode ser língua branca? O SaúdeLAB trouxe hoje 7 doenças que podem estar relacionadas a esse sintoma. Contudo, é sempre importante consultar o médico para um melhor diagnóstico e tratamento.Língua branca, o que pode ser?Se você notou que sua língua está branca, mesmo escovando com frequência e fazendo a higienização corretamente, certamente é necessário acender o alerta. Isso porque é provável que algo não esteja normal e em se tratando de saúde, todo cuidado é pouco.Assim sendo, confira 7 doenças que causa língua branca como sintoma.1. Saburra lingualÉ uma camada esbranquiçada que se forma na língua, geralmente causada por bactérias e células mortas. Ela pode ser removida com escovação regular da língua e limpeza bucal adequada. Se a saburra persistir, pode ser um sinal de problemas de saúde subjacentes.2. Candidíase oralÉ uma infecção fúngica que pode causar uma língua branca e pode ser dolorosa ou causar sensação de queimação. A candidíase oral pode ser causada por um sistema imunológico enfraquecido, uso prolongado de antibióticos, diabetes não controlado ou uso excessivo de enxaguatórios bucais. O tratamento geralmente envolve antifúngicos orais ou tópicos.Leia também: Aprenda a limpar a língua corretamente e entenda a importância desse cuidado3. LeucoplasiaÉ um distúrbio pré-cancerígeno que pode causar manchas brancas na língua ou outras partes da boca. Ela pode ser causada por fumo, consumo excessivo de álcool, traumas repetitivos na boca, vírus do papiloma humano (HPV) ou por razões desconhecidas. O tratamento pode envolver a remoção cirúrgica das áreas afetadas ou acompanhamento rigoroso por um dentista ou médico.4. Líquen plano oralÉ uma doença autoimune que pode afetar a boca e outras áreas do corpo. Pode causar manchas brancas ou vermelhas, dor e sensação de queimação na língua e outras áreas da boca. A causa exata é desconhecida, mas pode estar relacionada a um sistema imunológico enfraquecido. O tratamento pode envolver esteroides orais ou tópicos e outros medicamentos para aliviar a dor e a inflamação.5. Síndrome de SjögrenÉ uma doença autoimune que afeta as glândulas produtoras de saliva e lágrimas. A síndrome de Sjögren pode causar boca seca, sensação de queimação na língua e outras partes da boca e, por fim, língua branca. O tratamento pode envolver medicamentos para estimular a produção de saliva e lágrimas e aliviar os sintomas.6. Glossite romboidal medianaÉ uma condição rara que pode causar uma língua branca com manchas vermelhas na parte de trás da língua. A causa exata é desconhecida, mas pode estar relacionada ao estresse, traumatismo na língua, infecções ou deficiências nutricionais. O tratamento pode envolver remoção cirúrgica das áreas afetadas e acompanhamento regular com um dentista ou médico.7. Liquen escleroso e atróficoÉ uma doença crônica que pode afetar a pele e as membranas mucosas, incluindo a boca. Pode causar manchas brancas na língua e outras áreas da boca, dor e desconforto. A causa exata é desconhecida, mas pode estar relacionada a um sistema imunológico enfraquecido. O tratamento pode envolver esteroides tópicos ou orais e outros medicamentos para aliviar os sintomas.É importante notar que, embora a língua branca possa ser um sinal de problemas de saúde, nem sempre é uma indicação de uma doença grave. No entanto, é recomendável consultar um dentista ou médico se a língua branca persistir ou for acompanhada de outros sintomas, como dor ou inflamação.Leia ainda: Quanto tempo dura estomatite? Saiba como aliviar os sintomas da afta Índice 1. Causas 2. O que pode indicar? 3. Língua Geográfica 4. Candidíase Oral 5. Cancro da Boca Aperceber-se que tem a língua branca pode parecer assustador e estranho, mas essa condição, geralmente, é inofensiva. Esta cor da língua refere-se a uma cobertura ou camada branca em que toda a língua pode ser branca ou ter, apenas, manchas brancas. Em algumas situações, estes sintomas da língua branca podem alertar para condições mais sérias ou dar pistas sobre o que se passa com a sua saúde em geral. Causas da língua branca A língua branca é o resultado de um crescimento excessivo e inchaço das papilas na superfície da língua. Pode aparecer uma camada branca na língua devido detritos, bactérias e células mortas (língua saburrosa ou saburra lingual), que se alojam entre as papilas aumentadas e, às vezes, inflamadas. As causas da inflamação das papilas, ou hipertrofia, podem incluir: Higiene bucal pobre; Respiração pela boca; Consumo excessivo de álcool; Fumar (ou outra forma de tabaco oral); Desidratação (quando o corpo não tem água e outros fluidos suficientes para funcionar como deveria); Comer principalmente alimentos moles ou amassados; Irritação mecânica, causada por pontas afiadas de dentes ou aparelhos dentários; Boca seca (as causas podem incluir desidratação, medicamentos ou respirar pela boca à noite, mas é raro ser um sinal de algo sério); Febre. Há doenças que podem estar associadas a esta cor branca, mas é importante realçar que outras cores indicam out