

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DEL MAL ALIENTO?

Es posible que piense que el mal aliento, o halitosis, se debe básicamente a la ingesta de alimentos como ajos o cebollas. Le sorprenderá descubrir que las bacterias bucales, especialmente las de la lengua, son las principales causantes del mal aliento. Los dentistas denominan a los productos derivados del azufre segregados por las bacterias de la boca “compuestos sulfurados volátiles” (volatile sulfur compounds, VSC), y es su presencia en la boca la responsable del mal aliento. Además de la comida, el mal aliento también puede estar provocado por una mala higiene dental, el tabaquismo y algunas afecciones médicas.

- **Comida:** los restos de alimentos que se quedan entre los dientes pueden acumular bacterias que producen mal olor.
- **Mala higiene dental:** elimine a diario la placa, que contiene bacterias, de los dientes, encías y lengua. Las caries y la gingivitis también pueden causar mal aliento.
- **Tabaquismo:** el tabaco puede causar mal aliento crónico debido a la acumulación de alquitrán y nicotina y a una menor producción de saliva.
- **Afecciones médicas:** las infecciones respiratorias, sinusitis crónicas, exudados retronasales, bronquitis crónicas, diabetes, trastornos gastrointestinales o las afecciones renales o hepáticas pueden contribuir a causar mal aliento.

Para conseguir librarse del mal aliento es importante cepillarse dos veces al día y utilizar el hilo dental a diario a fin de eliminar las bacterias causantes del mal olor de los dientes, las encías y la lengua. Utilice una pasta dentífrica y un enjuague bucal antibacterianos para ayudar a eliminar las bacterias que causan mal aliento. Una boca limpia y sin placa es esencial para mantener un aliento fresco.

A fin de mantener un aliento fresco entre los cepillados pruebe lo siguiente:

- Enjuáguese la boca con un enjuague bucal después de cada comida
- Mastique chicle sin azúcar para estimular la producción de saliva
- Si quiere picar algo, coma apio, zanahorias o manzanas, que ayudan a retirar los restos de comida de los dientes
- Mantenga una alimentación rica en nutrientes: una carencia vitamínica puede contribuir a causar mal aliento
- Cepíllese la lengua

Si el mal aliento persiste, acuda a su profesional dental para descartar alguna afección médica crónica. En la mayoría de casos, el uso diario de un enjuague bucal, una pasta dentífrica adecuada y el hilo dental consiguen erradicar el mal aliento.



Causas del mal aliento



Cómo librarse del mal aliento