



- CONSEJOS CONTRA EL MAL ALIENTO -

DEFINICIÓN:



La halitosis es un síntoma o un signo caracterizado por mal aliento u olor desagradable de la cavidad oral.

Es un problema bastante habitual, que puede ser tan incómodo y molesto para quienes lo padecen como para las personas que hay a su alrededor.

Se dice que afecta aproximadamente a un 50% de la población, bien sea de forma ocasional (como al levantarse por las mañanas) o de forma habitual. El odontólogo o el médico de familia suelen ser los primeros profesionales a los que se consulta.

LAS CAUSAS DE ESTE PROBLEMA PUEDEN SER:

- Enfermedades o problemas del resto del cuerpo: Digestivos, pulmonares, estrés o tras la ingesta de ciertos medicamentos.
- Enfermedades o problemas en nuestra boca:
 - **Gingivitis.**
 - **Mala higiene oral.**
 - **Periodontitis.**
 - **Sobrecrecimiento bacteriano en lengua.**
 - **Disminución de la saliva.**

El mal olor de la boca se produce por descomposición bacteriana de restos de alimentos entre los dientes, de saliva, de células de la mucosa oral o de sangre, que produce sustancias volátiles y componentes de sulfurados derivados de las proteínas.

Debido a esta producción de sustancias, más del 90% de las halitosis tienen su origen en la cavidad oral y cuando no existe patología, suele ser por higiene bucal escasa.

¿Cómo solucionarlo?...

El tratamiento de la halitosis tiene distintas fases:

- Acudir al dentista para que revise todas las piezas dentarias y las encías. Es posible que aconseje una limpieza de boca para eliminar la placa bacteriana y empastes para tratar los dientes con caries o extraiga aquellos que estén en muy mal estado.
- Usar seda dental, o cepillos interproximales para eliminar los restos de comida incrustados entre los dientes. Debe realizarse después de las comidas y antes del cepillado dental.



- Cepillado dental, como mínimo tres veces al día o después de cada comida principal y sobre todo nunca olvidar antes de ir a dormir por la noche. El cepillado de los dientes debe realizarse en todas sus caras y también debe incluir el dorso de la lengua.
- Colutorios bucales tras el cepillado o entre cepillados sólo si ha sido recomendado por su odontólogo. Su eficacia es transitoria y no deben sustituir nunca al cepillado dental. Algunos contienen alcohol y pueden ser perjudiciales.
- Masticar chicle sin azúcar entre las comidas o entre cepillados de dientes, debido a que se aumenta la producción de saliva. Tampoco debe sustituir al cepillado dental.
- Ingesta abundante de agua: se recomienda beber entre uno y dos litros de agua al día para favorecer la producción de saliva.
- Evitar el tabaco, alcohol, café y alimentos de intenso sabor u olor como el ajo, que potencian la halitosis.

