

2.3. Mal aliento. Halitosis

Muchas personas padecen de **halitosis**, mal aliento o aliento desagradable de forma intermitente o persistente.

El mal aliento **se origina en la boca en el 85-90% de los casos**. La comida se queda entre los dientes, alrededor de las encías y en la lengua y al descomponerse puede causar el mal olor de su boca. Además, el alimento podrido contribuye a incrementar las bacterias en la boca, que pueden originar enfermedad en las encías y dientes, lo que a su vez produce mal aliento.

La boca seca (xerostomía) también puede causar mal aliento. Al producirse menos saliva, la boca es incapaz de limpiarse por sí misma y eliminar los restos de las partículas dejadas por los alimentos. La boca seca puede estar causada por algunos medicamentos, enfermedades de las glándulas salivales o simplemente por respirar de forma habitual por la boca.

También algunos alimentos (cebolla, ajo), el café, el alcohol y el tabaco afectan al aliento.

En menos ocasiones, el mal aliento puede ser una señal de otras enfermedades: estómago, bronquios, riñón o hígado.



- Visite al dentista al menos una vez al año para que limpie sus dientes.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si persiste el mal aliento después de realizar lo indicado, su médico valorará otras posibilidades.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003058.htm
- www.msds.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_09/seccion_09_105.html

¿Qué puede hacer?

- **Lávese los dientes** después de cada comida. Use pasta dental con flúor. Asegúrese de utilizar el cepillo **entre los dientes** y sobre **las encías**.
- Cada vez que se lave los dientes use el cepillo para limpiar la **superficie de la lengua**.
- Use **seda dental** por lo menos una vez al día para sacarse la comida de entre los dientes.
- Coma fruta y vegetales todos los días. Coma menos carnes.
- Evite las comidas que puedan causar mal aliento: cebolla, ajo, embutido.
- Las **bebidas con alcohol y el café** producen mal aliento.
- **Deje de fumar**. Cualquier tipo de tabaco causa halitosis.
- Si tiene la boca seca, beba agua, chupe caramelos de menta sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Los enjuagues no producen un efecto duradero sobre el mal aliento. Si usa alguno, manténgalo dentro de la boca más de 30 segundos antes de escupirlo.
- Si utiliza dentadura postiza, **quítela durante la noche** y cepíllela. Manténgala en una solución desinfectante toda la noche.

