

¿Cuáles son las causas del mal aliento?

Mal aliento, halitosis... no importa cómo lo llamemos, es algo que casi todos lo hemos sufrido en algún momento de nuestras vidas. ¿Cuáles son las causas de este problema persistente y qué puede hacer al respecto?

Causas del mal aliento

El olor es provocado por residuos de bacterias, la descomposición de partículas de alimento y otros restos en la boca, además de una mala higiene oral. La descomposición y los restos producen un compuesto de azufre, responsable del olor desagradable.

El mal aliento también puede ocurrir en personas con infecciones médicas, diabetes, insuficiencia renal o un mal funcionamiento del hígado. [Boca seca](#) (xerostomía) y el tabaco también contribuyen a este problema. Incluso el estrés, estar a dieta, roncar, la edad y los cambios hormonales pueden afectar su aliento. Un olor que proviene de la parte posterior de la lengua puede indicar goteo posnasal. Para eliminar el mal aliento, necesita tratarlo de raíz.

Encías infectadas

Ésta puede ser una de las causas más obvias del mal aliento. Para volver a poner en forma a las encías, cepílese meticulosamente y a menudo con un cepillo de cerdas suaves y acostúmbrese a usar hilo dental periódicamente. Su dentista puede aconsejarle el tratamiento más adecuado para todos los problemas dentales.

Dientes sucios

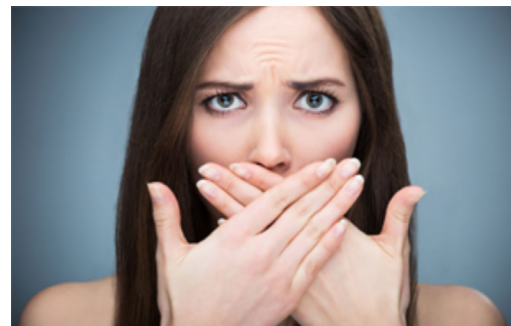
Según Anton van Leeuwenhoek, un científico holandés del siglo 17 reconocido por sus trabajos en el microscopio, "viven más animales en los dientes sucios de un hombre que hombres en todo un reino". Sea esto verdad o no, lo cierto es que los dientes pueden acumular una buena cantidad de residuos que producen mal olor. La mejor solución para reducir al mínimo la cantidad de bacterias de la boca es el cepillado frecuente (con o sin pasta dental) o incluso enjuagarse la boca con agua.

Lengua saburral

Una vez que se haya lavado los dientes y encías profundamente, no se olvide de la lengua. Remover bacterias de la parte posterior de la lengua es beneficioso en la lucha contra el mal aliento y dicha costumbre se remonta a los romanos. Cepílese muy suavemente con un cepillo de cerdas suaves pero no llegue muy atrás en la lengua ya que esto podría ocasionarle arcadas.

Estómago vacío

Es verdad, saltarse comidas puede causar mal aliento ya que reduce la producción de saliva necesaria para lavar las bacterias de los dientes, la lengua y las encías. El estrés también puede ocasionar sequedad en la boca, lo cual puede causarle un doble problema combinado con el aumento en los ácidos del estómago que puede generar el estrés. El chicle y las pastillas pueden estimular la



Consejos para luchar contra el mal aliento:

Enjuáguese con té. Según un estudio realizado por la Universidad de Illinois en Chicago, enjuagarse la boca con té negro elimina el crecimiento de bacterias en la placa dental y reduce la formación y la producción de ácidos que provocan las caries.

Coma un pedazo de dulce sin azúcar. Si sufre de boca seca, intente chupar un pedazo de dulce sin azúcar o mastique chicle sin azúcar para estimular el flujo de saliva. Además, aumente el consumo de agua.

Raspe la lengua. Para eliminar cualquier residuo que pueda acumularse entre las papilas gustativas y los pliegues de la lengua, consiga un raspador de lengua en su farmacia local.

Deje de fumar. Fumar no solo causa aliento a cigarrillo, sino que también contribuye con el crecimiento de bacterias malolientes.

Limpie las dentaduras postizas. Las dentaduras postizas parciales o completas pueden absorber olores. Pídale a su farmacéutico o dentista que le recomiende una pasta o solución para limpiar dentaduras postizas.

producción de saliva, al igual que los refrigerios entre comidas, como las verduras y las frutas frescas.

El hábito de fumar

Ya sabe que fumar le causa aliento a cigarrillo. Pero, ¿sabía que el tabaco provoca sequedad en la boca y destruye los anticuerpos de su saliva encargados de luchar contra las caries?

Uso excesivo de enjuagues bucales

Puede sonar contradictorio, pero usar demasiado enjuague bucal en realidad puede empeorar un problema de mal aliento ya que irrita el tejido de la boca. Como una solución rápida, pruebe enjuagarse la boca con una solución a base de agua y unas gotas de aceite de menta.