



COMBATE EL MAL ALIENTO (HALITOSIS)

Las causas del mal aliento (halitosis) pueden ser muy variadas:

- Caries dentales.
- Afectación de las encías(gingivitis, aftas, estomatitis)
- Trastornos de las vías respiratorias (amigdalitis, rinitis, sinusitis...)
- Problemas del aparato digestivo(úlceras, gastritis, hernia de hiato)
- Enfermedades sistémicas (diabetes, insuficiencia renal...)
- Tabaquismo y alcohol.
- Ingesta de algunos alimentos(ajo, cebolla, coles, repollo, picantes)
- Toma de determinados medicamentos(antidepresivos, ansiolíticos)

La mayoría de los casos tiene su origen en unas bacterias que participan en la descomposición de los alimentos y se alojan en la superficie rugosa de la lengua.

La halitosis puede deberse a la sequedad bucal (xerostomía), que aparece cuando el flujo de saliva disminuye. Esto es frecuente entre los más mayores o por el uso de algunos medicamentos. Chupar caramelos sin azúcar, masticar chicle o tomar más líquidos ayudan a combatirla.

Medidas contra el mal aliento:

- Limpieza de la superficie de la lengua a diario con un cepillo o con un rascador lingual.
- Cepillado regular de los dientes después de cada comida, uso de la seda dental o de los cepillos interproximales.
- Uso de colutorios y enjuagues bucales que pueden controlar la aparición de ciertas bacterias.
- Beber abundante agua, que facilita la producción de saliva y arrastra impurezas.
- Evitar el consumo de alcohol, café y tabaco y limitar el de alimentos como ajo y cebolla.
- Llevar una dieta rica en fruta, fibra y verdura.
- No saltarse las comidas, estar mucho tiempo si comer puede provocarlo.
- Comer yogur sin azúcar habitualmente, reduce la acumulación de bacterias responsables de la halitosis.
- Hacer una lista de lo que come y los medicamentos que tome. Con ella, su dentista, puede ayudarle a encontrar el origen y evitar la aparición de cualquier infección.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



Dra. Isabel Aranda Valdivia
Odontóloga - Col. 1835

<http://www.clinicadentalaranda.com>
Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)
Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com