



El mal aliento, también llamado halitosis, es una condición común y en ocasiones la causa de angustiante vergüenza. Frecuentemente, las personas ni siquiera se han enterado que existe un problema. Mientras que hay muchas causas para el mal aliento, normalmente es el resultado de la falta de buena higiene oral. La mejor prevención para el mal aliento es cepillarse los dientes diariamente, utilizar hilo dental, evaluaciones dentales periódicas y limpiezas frecuentes.

Sin embargo, cuando el mal aliento persiste, a pesar de la buena salud oral, puede que existan otras razones para el olor bucal y sería aconsejable una consulta con su dentista o médico.

### **El olor puede resultar del aire que usted exhala.**

Las comidas aromáticas, especialmente el ajo y la cebolla, usualmente son la fuente de olor del aliento. La comida absorbida por la sangre se transfiere a los pulmones, donde se expulsa, a menudo el olor aún es reconocible. Cepillar los dientes, usar hilo dental y enjuagues bucales sólo disfrazarán temporalmente el olor. Los olores continuarán hasta que el cuerpo elimine la comida. Además, durante el proceso de digestión, el olor puede retornar por el esófago y ser expulsado al momento de hablar y respirar.

En ocasiones los olores que emanan de los pulmones o de la cavidad nasal puede contribuir al mal aliento. Una infección en el seno nasal, bronquitis u otra infección del sistema respiratorio, en ocasiones puede ser detectado por medio del olor del aliento. Además, el goteo posnasal que se recopila en la parte posterior de la garganta puede ser una fuente de olor en la boca. Hacer gárgaras con enjuagues bucales puede lavar los fluidos que cubren la garganta, reduciendo este efecto.

El uso de tabaco es otra fuente común de olor en la boca, ya que según se inhala el humo del tabaco, así mismo será exhalado. Si usted usa productos de tabaco, consulte a su dentista sobre consejos y apoyo para dejar de utilizarlos.

### **La sequedad oral puede ser la causa.**

Un buen flujo de saliva, ayuda a limpiar los dientes y tejidos; y es esencial para mantener la boca saludable y bien balanceada. Un efecto secundario común de muchas medicaciones es la reducción del flujo de la saliva, lo cual resulta en sequedad oral (también conocido como xerostomía) y un aumento de olor bucal. La sequedad oral también puede ser causada por problemas relacionados con las glándulas salivares o por respirar continuamente por la boca. Existen varios productos disponibles sin receta para la xerostomía y su dentista puede aconsejarle sobre la mejor manera de controlar esta situación.

### **Existen otras condiciones médicas que contribuyen al mal aliento.**

Además de las infecciones de los senos nasales y los pulmones, existen otras condiciones médicas que pueden, en ocasiones, ser detectadas a través del olor bucal. Esto incluye la diabetes, trastornos gastrointestinales y afecciones del hígado o riñones. Si su dentista determina que su boca está saludable, usted puede ser referido a su médico de familia o a un especialista para determinar la causa del mal aliento.

### **¿Qué más puedo hacer?**

El mejor control para el olor bucal es una buena higiene oral. Los enjuagues bucales y aerosoles para el aliento son mayormente cosméticos y no tienen un efecto duradero. Además, las mentas para el aliento contienen azúcar o ácido cítrico y cuando se permite que las mismas se disuelvan lentamente en la boca, éstas causan caries dental. Estos productos deben usarse con moderación. Si usted consistentemente utiliza uno de estos productos para disfrazar el olor de su boca, vea a su dentista.