

## **Consejos para los pacientes con mal aliento (Halitosis).**

El problema de padecer [halitosis](#) es que es muy difícil determinar por uno mismo que cuenta con mal aliento, y las personas evitan decírselo cuando esto sucede.

Para determinar si usted tiene aliento feo puede rever sus acciones y observar detalladamente, recordar si tiene frecuentemente **gusto feo en la boca**, si tiene siempre la boca seca.

También se dará cuenta si la gente se aleja cuando les habla directamente, para evitar contacto directo. Fíjese si tiene una sustancia blanca o amarilla en la lengua.

Como venimos informando en los artículos anteriores, una **boca seca** es uno de los síntomas más importantes en las personas que sufren de halitosis. La sequedad también se conoce como **Xerostomía**, que causa grandes cambios en la boca.

La bacteria se concentra en la saliva haciéndola evaporar con mayor rapidez en el aire, y cuando esto ocurre el mal aliento se hace más fuerte y más importante.

Además se altera el pH o nivel de acidez en la boca, lo que incita a la generación de bacterias anaeróbicas, además de que al haber menos saliva en la boca, el nivel de limpieza del que se encarga la misma, se ve reducido, impulsando el aumento de aliento feo.

### **Mitos de la Halitosis.**

El mal aliento no se produce en el estómago, sólo en algunos raros casos. Igualmente la halitosis no proviene de los pulmones, salvo casos excepcionales en que si sucede, cuando existe una enfermedad seria en ellos.

Otro mito revelado: No es una enfermedad hereditaria, quienes lo afirman es absolutamente falso, no hay genes que se correspondan con el mal aliento como para que sea algo hereditario de generación en generación.

Los enjuagues bucales fuertes y pastillas de menta pueden generar problemas de respiración: Absolutamente falso

Muchas veces la gente, principalmente las personas de edad, se preguntan si sus dentaduras postizas producen halitosis, y la respuesta es SI. Pueden comprobarlo retirando la dentadura de la boca e introduciéndola en un recipiente hermético, para abrirlo luego de unos segundos y captar el olor.

Las bacterias que producen este mal hedor se encuentran escondidas en las cavidades invisibles que presenta el material acrílico de las estas dentaduras.

Lamentablemente no se conoce solución a esto, aunque existen productos para tapar y **bloquear el mal aliento**, quizás estos sean la mejor decisión.

### Consejos para la halitosis.



- Visite a su dentista: Profesionalmente el odontólogo determinará si contamos o no con mal aliento y qué tratamiento deberemos seguir, por lo que sería lo más idóneo a hacer. En muchos casos el mal aliento puede provenir de caries o problemas en las encías, o partes infectadas en la boca.
- Aliméntese debidamente, ya que si ingiere alimentos sanos y naturales incrementará los líquidos en el cuerpo y eliminará problemas como el estreñimiento.
- Está comprobado que la ausencia de Vitamina B puede generar halitosis, por lo que es algo a tener en cuenta si quiere disminuir o eliminar este problema.
- Muchos creen que el cepillado excesivo de dientes puede eliminar el problema de halitosis, pero esto no es correcto, ya que un lavado excesivo

producirá sequedad en la boca, lo que incrementará los problemas de aliento. Además un cepillado constante y excesivo puede dañar los dientes. Es muy difícil eliminar las bacterias que producen el olor sólo con cepillo de dientes.

- Se recomienda también el hilo dental. Aunque aún así, muchas personas con buena limpieza bucal tienen graves problemas de halitosis.
- Se recomienda cambiar el cepillo de dientes como plazo máximo cada tres meses, para mantenerlo firme y fuerte y que rinda más.
- En caso de no contar con estas herramientas de limpieza bucal, puedes enjuagarte la boca sólo con agua, hacer buches, para eliminar algunos residuos y gérmenes que producen feo olor. Si lo desea puede masticar manzana o zanahoria, lo que ayudará también.

