



Lo que debe saber sobre el mal aliento

Puede que esté muy cerca de sus narices, pero algunas personas no se dan cuenta de que tienen aliento ofensivo. El mal aliento o halitosis es una condición desagradable que a menudo causa vergüenza.

Ciertos alimentos, el tabaco, el alcohol y algunos medicamentos recetados y sin receta pueden causar olores en la boca. En un porcentaje bajo de los casos, el mal aliento puede ser de origen sistémico (algo que afecta el cuerpo en general) como de las condiciones de las vías respiratorias u otras enfermedades.

Sin embargo, una causa principal del mal aliento en las personas saludables son los depósitos microbianos en la lengua, especialmente en la parte posterior de la lengua, donde una capa bacteriana alberga los organismos y los residuos que contribuyen al mal aliento. Algunos estudios han demostrado que simplemente con cepillarse la lengua se reduce las medidas de mal aliento un 70%.

Los alimentos atrapados entre los dientes, alrededor de las encías o en la lengua pueden dejar un olor desagradable según se descomponen. Las dentaduras que no se limpian correctamente pueden también albergar los alimentos y las bacterias que causan los olores.

Ciertos alimentos, como el ajo y la cebolla, contribuyen al aliento desagradable porque contienen compuestos que causan olor. Cuando estos compuestos entran en la corriente sanguínea, son transferidos a los pulmones donde se exhalan. Usar los enjuagues bucales solamente disimula el olor de la boca. Pocos estudios han examinado la eficacia a largo plazo de algún enjuague bucal en particular para reducir el mal aliento.

La enfermedad periodontal, la condición en que las bacterias atacan los tejidos que rodean y dan soporte a los dientes, puede tener un rol en la creación del mal aliento.

La boca seca, o xerostomía, es otra condición que puede causar mal aliento. Bajo condiciones normales, la saliva remueve muchas partículas que causan olor. La boca seca ocurre cuando el flujo de saliva disminuye. Algunos medicamentos, problemas de las glándulas salivares o respirar continuamente por la boca pueden también contribuir al mal aliento. Si tiene la boca seca, su dentista puede que le recete saliva artificial o le puede sugerir que use dulces sin azúcar y que aumente el consumo de líquidos.

Los productos de tabaco causan mal aliento, manchan los dientes e irritan los tejidos.

Si su dentista elimina las causas anteriores, y usted mantiene una buena higiene oral, incluyendo el cepillado meticuloso de la lengua, el mal aliento puede ser el resultado de una infección local en las vías respiratorias (nariz, garganta, tráquea, pulmones), de sinusitis crónica, drenaje postnasal, bronquitis crónica, diabetes, trastornos gastrointestinales, o de una enfermedad de los riñones o del hígado. Si su boca está saludable, puede que usted sea referido a su médico de cabecera o a un especialista para determinar la causa del mal aliento.



SUGERENCIAS PARA CONTROLAR EL MAL ALIENTO

--Mantenga una sonrisa saludable. Programe visitas regulares al dentista. Si está preocupado porque tiene mal aliento constantemente, lleve un diario de lo que come.

--Haga una lista de los medicamentos con y sin receta que está tomando y llévela a su próximo chequeo. Déjele saber a su dentista si ha tenido alguna cirugía o enfermedad o si su historia médica ha cambiado desde su última visita. Y, evite el uso constante de las pastillas de menta y de otros dulces duros que contienen azúcar que puede causar la caries dental.

--Busque los productos de higiene oral que desplieguen el Sello de Aceptación de la Asociación Dental Americana (*Seal of Acceptance*). Cepílese dos veces al día con una pasta dental con fluoruro y tome el tiempo para cepillarse la lengua. Una vez al día, use el hilo dental u otro limpiador interdental para limpiarse entre los dientes. Si usa dentaduras removibles, quíteselas por la noche. Límpielas completamente antes de ponérselas al otro día.

--Si necesita más ayuda para controlar la placa dental, su dentista puede que le recomiende el uso de un enjuague bucal especial antimicrobiano. Un enjuague con fluoruro, además del uso del cepillo y del hilo dental, puede ayudar a prevenir la caries dental.

--Si le preocupa el mal aliento, hable con su dentista. Él o ella puede ayudarlo a identificar la causa, y si se debe a una condición oral, puede desarrollar un plan de tratamiento para ayudar a eliminarlo.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol. 134, enero 2003

Derechos del Autor © 2003 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.