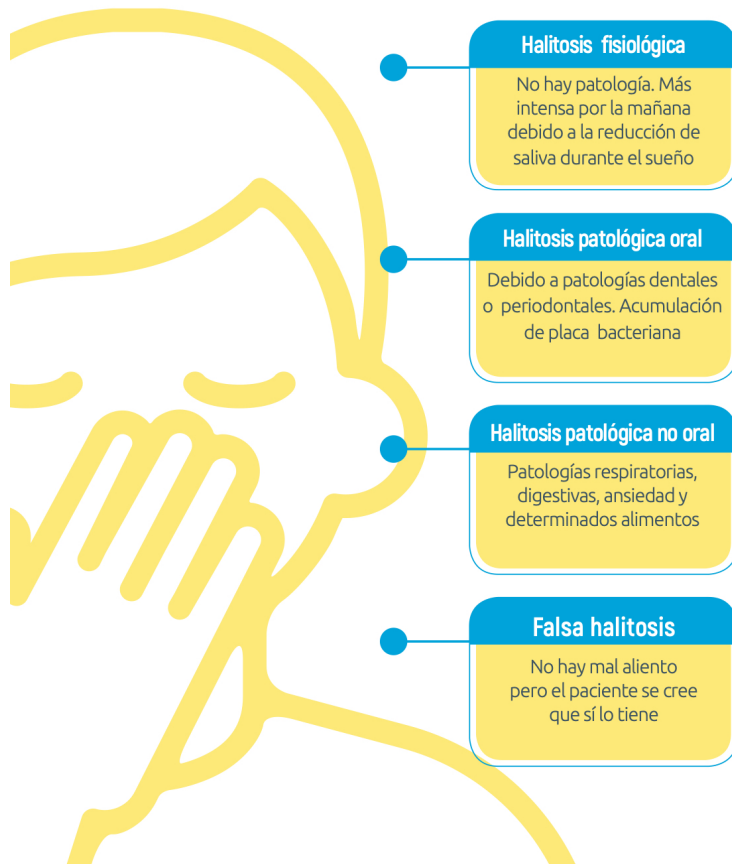


LA HALITOSIS O MAL ALIENTO: ALGUNOS CONSEJOS

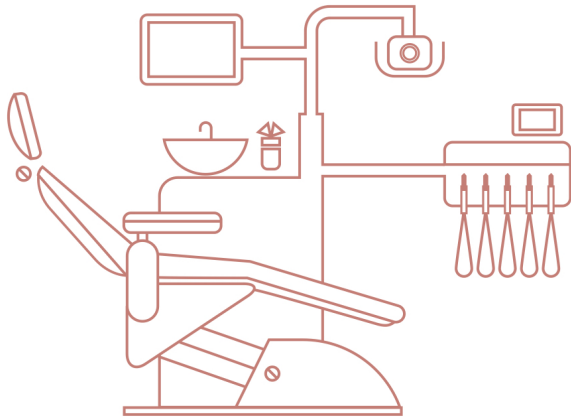
Mal aliento: ¡evítalo!

Si bien, la mayoría de las veces, el mal aliento (halitosis) tiene su origen en problemas bucodentales, existen otras causas que pueden originarlo. Entre las más importantes están algunos problemas respiratorios, digestivos, el estrés o el consumo de algunos alimentos.

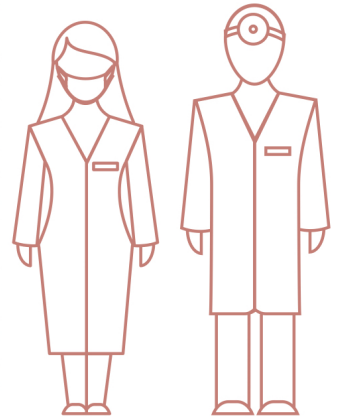


LAS CAUSAS SON MÚLTIPLES,
PERO EN EL 80% DE LOS
CASOS LA BOCA
ES LA RESPONSABLE

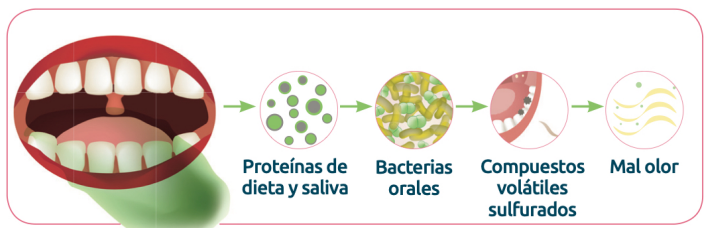
POR UNA ODONTOLÍA ÉTICA DE CALIDAD



El mal aliento, también conocido como halitosis, puede originar problemas de relación con los demás y, en algunos casos, causar incluso ansiedad. Existen multitud de gomas de mascar, pastillas de menta, sprays, enjuagues bucales y otros productos, diseñados para combatir el mal aliento. Sin embargo, estos productos solo son medidas temporales porque no combaten la causa del problema. Consulta con el dentista tu problema para encontrar soluciones a largo plazo.



Determinadas bacterias orales (llamadas anaerobias) descomponen las proteínas de la dieta y de la saliva, transformándolas en unos compuestos volátiles sulfurados que son los responsables del mal olor.



CEPÍLLATE DOS VECES AL DÍA
sin olvidar limpiarte la lengua. Contiene millones de bacterias responsables del mal aliento

AUNQUE PUEDA SORPRENDERTE
la saliva es el mejor aliado contra el mal aliento. Por eso, al despertar con la boca seca, tenemos halitosis. Masca chicle sin azúcar para aumentar la producción de saliva

ALGUNOS ALIMENTOS
como la cebolla, el ajo o las especias (curry), así como algunos tipos de quesos, pescados y bebidas ácidas como el café, pueden empeorar el mal aliento. El tabaco es una causa de halitosis

BEBER AGUA
ayuda a la limpieza y a la eliminación de las bacterias responsables del mal aliento. Estudios muestran que el té verde es un gran aliado

LOS ENJUAGUES
antibacterianos ayudan a combatir los gérmenes y mejorar el mal aliento. Deben ser prescritos por el dentista

EN EL 80%
de los casos, la halitosis se debe a gérmenes orales. Las causas dentales incluyen las caries y las enfermedades periodontales. Una visita regular a tu dentista evita estos problemas