

HALITOSIS



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Halitosis es el mal aliento que se mantiene por un periodo extendido de tiempo. Este mal aliento es crónico y no se elimina con enjuague bucal, comiendo dulces de menta o con un buen cepillado. La halitosis es prevenible, sin embargo, puede ser señal de alguna condición dental.

¿QUÉ CAUSA LA HALITOSIS?

En la mayoría de los casos el mal aliento es producido por la fermentación de las partículas de los alimentos ocasionados por las bacterias de la boca. Según La Asociación Dental Americana, las causas más comunes del mal aliento son:

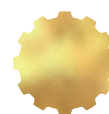
- Problemas dentales – las caries y la enfermedad de las encías dan espacio a las bacterias del mal aliento en lugares difíciles de limpiar durante el cepillado.
- Infecciones de boca, nariz y garganta – la mucosidad al combatir una infección sirve de alimento a las bacterias ocasionando mal aliento.
- Boca seca – puede ser causada por algunas medicinas, uso de alcohol, tabaco y exceso de cafeína. También la ausencia o poca saliva evita que no se enjuague ni se retiren los restos de comida de la boca ocasionando mal olor.
- Fumar y el tabaco – además de secar la boca contribuye a enfermedades en las encías y provocan mal aliento.
- Falta de higiene oral – pobre o ninguna rutina de limpieza y revisión dental.
- Enfermedades periodontales – tales como gingivitis y periodontitis inflaman y destruyen las estructuras que rodean y sostienen las piezas dentales y son causadas principalmente por acumulación de ciertas bacterias.
- Enfermedades crónicas – puede ser también un síntoma de reflujo gástrico, diabetes, enfermedad del hígado o riñones.

MANEJO Y PREVENCIÓN

Para tener un aliento fresco se debe seguir una rutina de limpieza dental en la casa; con un buen cepillado de dientes, uso de hilo dental y limpieza de la lengua dos veces al día. Tomar bastante agua y disminuir el uso de cafeína y tabaco para que la saliva fluya y le ayude a retirar de la boca los restos de comida. Visite su dentista para revisión y limpieza anual.



SÍGUENOS:



**Asociación
Hecho
en
Puerto Rico**

Referencias:
American Dental Association
<https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/h/Halitosis>
Manual Merck
<https://www.merckmanuals.com/es-pr/hogarr/trastornos-bucales-y-dentales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-orales-y-dentales/mal-aliento#>