


Tu salud oral, nuestro compromiso.

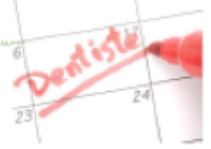
LA HALITOSIS: EL MAL ALIENTO

La degradación de los restos alimentarios por las bacterias origina la aparición de compuestos sulfurados que pueden desprender un desagradable olor cuando están en cantidades importantes. Puede originar la llamada "halitosis" o mal aliento.

En el 80% de los casos, los problemas de halitosis tienen un origen bucodentario, como la caries o la periodontitis. Aquí van una serie de consejos que te pueden ayudar a mantener un aliento fresco y saludable.

10 consejos para mantener una boca sana y un aliento fresco

1  Mantengo una higiene bucodental rigurosa.
2 cepillados mínimo diarios, mañana y noche, durante 2 minutos, y por la noche usar cepillo interdentario

2  Voy a mi dentista al menos 1 vez al año a revisión.
Mi dentista me diagnosticará posibles caries o enfermedad periodontal que pueden ser causa del mal aliento. También te aconsejará qué hacer si piensa que se debe a otras causas.

3  Bebo suficiente agua a diario.
Un consumo diario de 1,5 litros de agua permite una buena hidratación de la boca y limita el desarrollo de las bacterias bucales responsables del mal aliento.

4

Evito el ajo, la cebolla y determinadas especies (curry, pimentón)

Esos condimentos pueden alterar tu aliento durante varias horas después de consumirlos.



5



Limito mi consumo de café

El café es una bebida astringente es decir que reseca la boca. Cuanto más reseca, más crecerán las bacterias responsables del mal aliento. Después de tomar café, bebe un vaso de agua para hidratar tu boca.

6

No olvido que el alcohol, siempre con moderación !

Como el café, el alcohol reseca la boca y puede por lo tanto provocar mal aliento. Consúmelo con mucha moderación y bebe un vaso de agua para rehidratar.



7



Utilizo alimentos y productos mentolados

Puedo consumir pastillas o bebidas a base de menta siempre que sean sin azúcar. Sino, cuidado con las caries. Estos alimentos dan una sensación inmediata de boca fresca. Pero no te dejes engañar: enmascaran el olor pero no disminuyen las bacterias responsables. Existen enjuagues específicos para la halitosis. Consulta a tu dentista.



8

Procuro no estar en ayunas

Saltarse una comida puede ser responsable de un mal aliento. Se trata de un signo de la cetoacidosis del ayuno. Cuanto más tiempo estemos en ayuno, más proliferan las bacterias responsables, sobre todo en el dorso de la lengua.



9



Cuidado con la dieta hiperproteica

Cuando las proteínas son metabolizadas por el organismo, desprenden un mal aliento durante la espiración.

10

Mastica chicles sin azúcar

Masticar chicles sin azúcar permite aumentar la producción de saliva y así conservar una boca fresca e hidratada.



Nuestros Consejos:
 No olvides cepillarte los dientes mínimo 2 veces al día y usar cepillo interdental por las noches. Después de cada cepillado no olvides cepillarte también la lengua. Y finalmente, ten cuidado con lo que comes, mantén tu boca bien hidratada y visita a tu dentista al menos 1 vez al año.