

¿Cómo está su aliento?

Aunque el mal aliento puede ser algo embarazoso, existen soluciones. La clave está en no ocultar los síntomas sino en tratar la fuente del problema.

El mal aliento tiene muchas causas. Entre ellas se incluyen:

Comida: Cuando las partículas de alimentos quedan alrededor de los dientes, acumulan bacterias y causan un olor desagradable.

Productos de tabaco: Fumar causa un olor desagradable en la boca. El tabaco irrita las encías y reduce la capacidad de saborear los alimentos.

Sequedad en la boca: Esto ocurre cuando se reduce el flujo de saliva. Puede ser causada por medicamentos, problemas en las glándulas salivales o por respirar continuamente por la boca.

Enfermedad de las encías: El mal aliento persistente o un mal sabor en la boca puede ser una señal de advertencia de la enfermedad de las encías, que es causada por la placa.

Afecciones médicas: Infecciones de los senos paranasales y los pulmones, bronquitis y goteo retrorrenal pueden agravar el mal aliento. El reflujo ácido crónico y la diabetes pueden causar un aliento dulce.

Para mejorar su aliento, comience con una mejor higiene dental y considere realizar cambios en su estilo de vida. Asegúrese de visitar a su dentista. Los controles dentales regulares pueden ayudar a deshacerse de la placa y las bacterias que se acumulan en los dientes.

¿Sabía usted?

Más de 80 millones de estadounidenses sufren de mal aliento.¹



Consejos útiles

Para ayudar a reducir o prevenir el mal aliento:

- Raspe o cepille su lengua
- Cepílese los dientes del niño con pasta dental con flúor
- Use hilo dental todos los días para eliminar las partículas de comida entre los dientes
- Beba mucha agua y limite el consumo de bebidas endulzadas con azúcar
- Use un enjuague bucal que elimine la placa
- Mastique goma de mascar sin azúcar
- Evite los alimentos azucarados pegajosos
- Deje de fumar y masticar productos a base de tabaco
- Cambie su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

¹ Academy of General Dentistry, "What is Halitosis?" web.

Una sonrisa saludable, una vida feliz

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

