



# Exhale tranquilo: consejos para tratar el mal aliento

Si tiene problemas con el mal aliento, averiguar cuál es la causa puede permitirle hallar una solución. Conozca las causas de la halitosis y luego siga estos consejos simples para prevenirla.

**A**fortunadamente, hay cosas que podemos hacer para prevenir un aliento con olor desagradable. El mal aliento, también denominado halitosis, puede producirse por una gran cantidad de motivos. Sencillamente hay que encontrar la causa y tomar medidas para combatirla.

Causa del mal aliento	Qué puede hacer
<b>Una escasa higiene dental</b> puede ocasionar la acumulación de bacterias en la boca.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cepílese los dientes dos veces al día, también cepílese la lengua.</li><li>• Use hilo dental o un limpiador interdental una vez al día.</li><li>• Si tiene dentadura postiza, sáquesela de noche y límpiela antes de volver a colocársela.</li><li>• Visite a su dentista para realizarse exámenes y limpiezas regulares.</li></ul>
<b>Enfermedades periodontales (de las encías)</b> , como infección o desgaste de las encías	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga buenos hábitos de higiene dental.</li><li>• Si tiene signos de una enfermedad de las encías, como inflamación o enrojecimiento de las encías, consulte a su dentista o a un periodoncista (especialista en encías) inmediatamente.</li></ul>
<b>La sequedad de boca (xerostomía)</b> impide que la saliva limpie el interior de la boca. Puede producirse si usted: <ul style="list-style-type: none"><li>• Respira con la boca abierta.</li><li>• Toma ciertos medicamentos.</li><li>• Tiene problemas en las glándulas salivales.</li></ul>	Para estimular la formación de saliva: <ul style="list-style-type: none"><li>• Beba agua con frecuencia.</li><li>• Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe caramelos sin azúcar.</li><li>• Pregúntele al dentista acerca de la saliva artificial.</li></ul>
Fumar o masticar tabaco	Deje de hacerlo. Si necesita ayuda, hable con su médico o únase a un grupo de apoyo para dejar de fumar.
<b>Comer o beber ciertos alimentos y bebidas</b> , tales como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajo</li><li>• Cebollas</li><li>• Café</li><li>• Bebidas alcohólicas</li></ul>	Elija alimentos y bebidas que no causen mal olor en el aliento.

Causa del mal aliento	Qué puede hacer
<p><b>Tener ciertas condiciones médicas, tales como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una infección respiratoria</li> <li>• Sinusitis o bronquitis crónica (a largo plazo)</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Problemas estomacales o reflujo</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Una enfermedad renal o hepática</li> <li>• Ciertas enfermedades autoinmunes</li> </ul>	<p>Si tiene alguna de estas condiciones y sufre de mal aliento, consulte a su médico de inmediato. Puede ser un signo de que su condición necesita atención médica.</p>

**¿Sirven los enjuagues y los refrescantes bucales?**

No piense en el enjuague o el refrescante bucal como la solución para su problema de mal aliento. Sólo cubrirán el mal olor por un momento. Si tiene sarro (una gran acumulación de bacterias) en los dientes, su dentista puede sugerirle el uso de un enjuague bucal antibacteriano.

**Fuentes:**

University of Maryland Medical Center  
 American Academy of Periodontology  
 American Dental Association

La cobertura de UnitedHealthcare Dental es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por Dental Benefit Providers, Inc., Dental Benefit Administrative Services (sólo para CA), United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.