

Objetivo: un aliento fresco

Es fundamental mantener una correcta higiene bucal para evitar la halitosis

Sin duda, estamos ante un problema de lo más incómodo. Y aunque es verdad que, a veces, los problemas de mal aliento vienen del estómago, o incluso de los riñones, lo cierto es que esto sucede en tan sólo un pequeñísimo porcentaje. En el 90% de los casos, el problema se encuentra directamente en la boca. Las causas más comunes son las bacterias que se encuentran sobre la lengua (especialmente en el fondo de la misma, donde no hay tanto movimiento y se acumulan más); las enfermedades de las encías (piorrea); las llagas y las caries abiertas, así como la “boca seca”.

La importancia de la higiene

Una causa muy común de halitosis es, sencillamente, una higiene defectuosa. Y es que al **cepillarnos los dientes** olvidamos que éstos presentan varias superficies: anterior, posterior, superior e interdental. A menudo, durante el cepillado nos ocupamos apenas de la superficie anterior, la más visible, pero olvidamos el resto. De ahí la importancia de realizar un cepillado completo por todas las superficies dentales, completado con el uso de la seda dental o de cepillos interdenciales, que eliminan la placa de esta zona a la que el cepillo normal no llega. Y, además, conviene cepillar el fondo de la lengua, sea con el mismo cepillo o con los cepillos de arrastre específicos para este fin.

Otros causantes

Además de los problemas antes mencionados, existen factores adicionales que también pueden causar halitosis, como los fármacos que provocan la llamada “boca seca”. Son, en general, los antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos, antihipertensivos, anticolinérgicos y antipsicóticos, pero también, otros elementos muy comunes como el tabaquismo. Cuando se produce una menor secreción de saliva, las bacterias proliferan más y se disparan las probabilidades de sufrir halitosis. Esta es la razón del mal aliento matutino: durante el sueño, desciende el flujo salivar. Por eso, cuando bebemos poca agua es más fácil tener mal aliento.

Claro que no olvidemos que también hay alimentos que dejan huella... Junto al tabaco, enemigo 'número 1' del buen aliento, nos encontramos con el ajo, la cebolla cruda, algunas especias, el huevo (especialmente, duro); el pimentón o el brócoli, que liberan compuestos que provocan mal olor. Tras ingerirlos, conviene cepillarse los dientes y, si no es posible, al menos enjuagarse la boca repetidas veces.

Ojo con las encías

Un factor importantísimo en la aparición de halitosis es la enfermedad periodontal, es decir, de las encías, que provoca que se formen bolsas en ellas debido a la acumulación de placa bacteriana en el cuello de los dientes. Esta enfermedad, cada vez más común

dada su estrecha relación con el estrés, se controla acudiendo regularmente al dentista para hacerse una limpieza a fondo, y de este modo, estando atento a los primeros signos. En ese estadio, la enfermedad se controla fácilmente. Sin embargo, si se descuida puede llegar a reducirse el tamaño del hueso de la encía y perder las piezas dentales de forma irreversible.