

CENTRO DE SALUD



VERDADERO O FALSO

El mal aliento tiene solución

Un problema de halitosis es quizá de los que más vergüenza genera y no es una simple cuestión de higiene bucal: la diabetes o los pulmones pueden ser el origen



DRA. BLANCA
RODRÍGUEZ AYALA

A todos nos puede ocurrir, de forma puntual, pasar por episodios de mal aliento por razones diversas. Pero hay quien tiene con la halitosis un serio problema que no consigue solventar. No es un trastorno grave pero puede llegar a alterar la calidad de vida de la persona porque afecta en gran medida a la relación con su entorno. Además, su diagnóstico resulta bastante complicado porque quien la padece a veces no es consciente de ello (con lo que no acude al médico) a menos que otra persona

se lo haga saber, cosa que no resulta sencilla de comunicar. No te limites a pensar que la halitosis es solo un problema de higiene, muchas veces su causa es otra y si no se trata será imposible resolverlo.

¿QUÉ LO PROVOCA?

★ **FALSO.** Siempre es consecuencia de falta de higiene. Sí que es una de las causas más frecuentes que originan el mal aliento, pero ciertas alteraciones de la salud (algunas muy serias) pueden estar detrás: desde caries, amigdalitis, sinusitis, afecciones del aparato digestivo, hasta patologías pulmonares, problemas de riñones y muchas veces la diabetes.

VERDADERO

La lengua es responsable

El 80% de las halitosis están producidas por problemas en la boca (infecciones, restos de comida, mala higiene...) pero no solo eso:

◆ **Un resfriado, sinusitis** o rinitis provocan goteo de la nariz hacia fuera pero también hacia dentro. Es decir, la parte trasera de la nariz desemboca en la parte posterior de la lengua y la mucosidad se acumula allí provocando mal olor. También la "lengua blanca" es un indicador de problemas de halitosis por bacterias.

★ **VERDADERO.** Estar siguiendo una dieta puede ser la razón. Hay dietas de adelgazamiento (poco sanas) basadas en la disminución de los carbohidratos o en el ayuno para promover que el cuerpo quemara la grasa almacenada. Cuando eso ocurre, unas sustancias químicas (las cetonas) se almacenan en el cuerpo y se liberan en el aliento y la orina ocasionando mal olor.

★ **FALSO.** La alimentación no influye. Más allá de la obviedad de evitar productos como el ajo o la cebolla, hay

otros alimentos que también pueden producir mal aliento. Es el caso de las coles (coliflor, brócoli...) ya que son ricas en azufre, que al ser metabolizado por el cuerpo acaba desembocando en los pulmones y huele al exhalar. Lo mismo sucede con algunos lácteos o los quesos fuertes.

★ **VERDADERO. El zumo de naranja puede provocar mal aliento.** Alimentos como el vinagre, el limón, la piña o la naranja cambian el pH de la boca, y si hay bacterias (las principales causantes del mal aliento) eso hace que se reproduzcan más rápidamente.

★ **FALSO. La menstruación no tiene nada que ver.** Durante el ciclo menstrual se producen cambios en las concentraciones hormonales. El aumento de estrógenos, por ejemplo, puede generar unas respuestas bioquímicas en los tejidos bucales que contribuyen a una mayor producción de compuestos sulfúricos volátiles que provocan mal olor.

ASÍ PUEDE AFECTARTE

★ **VERDADERO. Por las mañanas es más frecuente.** Las estructuras de la boca están en reposo durante el descanso nocturno y la saliva se produce en escasa cantidad, por lo que el fun-

La forma como cada uno metaboliza ciertos alimentos puede ser la responsable del mal aliento. Las coles, el vinagre o las naranjas pueden desencadenarlo



cionamiento de "autolimpieza" de la boca no es el adecuado y se favorece la acumulación de bacterias que causan mal olor. Lo mismo ocurre en situaciones de estrés o ansiedad en las que la salivación desciende en picado. El consumo de alcohol y el tabaco también disminuyen la secreción de saliva, empeorando los síntomas.

★ **FALSO. Quien lo sufre es totalmente consciente de ello.** No todo el que tiene mal aliento lo percibe. Lo habitual es que los demás detecten el problema antes que uno mismo. Es complicado oler el propio aliento, además, la persona que convive con eso puede haberse acostumbrado y no "notarlo".

★ **VERDADERO. La calidad de vida se ve afectada por este problema.** Estudios recientes señalan que las personas con halitosis tienen menor autoestima y son menos felices que el resto ya que se sienten inseguras al comunicarse con la gente temiendo ser rechazadas.

★ **FALSO. El mal aliento no tiene consecuencias psicológicas.** Quien sufre este mal tiende a adoptar "manías" como cepillarse mucho los dientes, comer chicles de manera compulsiva... Esto hace que el problema se convierta en una obsesión.

★ **VERDADERO. Existen patologías psiquiátricas causadas por el mal aliento.** La pseudohalitosis es la percepción del mal aliento propio cuando en realidad no es cierto. Otro trastorno es la halitofobia o miedo extremo a sufrirlo (la persona adopta conductas como lavarse mucho la boca, no acercarse a la gente...).

ELIMINARLO ES POSIBLE

★ **VERDADERO. Lo primero es acudir al odontólogo.** El 90% de las halitosis tienen su origen en afecciones de la cavidad bucal por lo que, si surge el problema, debe acudir al dentista para que realice un examen completo de la boca, los dientes y las encías.

★ **FALSO. No hay alimentos que "limpien" de forma natural.** Sí los hay, ocurre por ejemplo con la manzana, que es rica en clorofila y refresca la cavidad bucal (pero no sustituye al cepillado). También hay estudios que afirman que el yogur natural y el té de yerbabuena combaten la halitosis.

★ **FALSO. No hay tests ni pruebas para detectarlo.** Aunque puede resultar evidente que oler es la mejor prueba, sí que hay tests (de la cuchara, la cromatografía gaseosa...) que identifican las bacterias que provocan halitosis y que se realizan para un diagnóstico más certero.

SI ES PUNTUAL

Remedios que te ayudan a vencerlo



Si no se debe a un trastorno bucal ni tampoco gástrico, estos consejos pueden ayudarte:

◆ **Mastica chicle** sin azúcar con componentes activos como la clorofila. Aumentan la producción de saliva.

◆ **Utiliza colutorios** dentales con clorhexidina (no a diario). Pueden oscurecer el es-

malte, así que de forma paralela lávate los dientes con una pasta blanqueadora.

◆ **Cepilla la lengua** y los dientes durante un par de minutos y un mínimo de dos veces al día. Bebe mucha agua.