

- Medio: OKSalud
- Fecha: 07-01-2022
- Título: Hábitos y remedios naturales contra el mal aliento
- Autor: Rita Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: Rita Montagu
- Foto:



OKSALUD

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD DENTAL TELEVISION

12 MESES POR EL PRECIO DE 8*

NAVIDAD CON BUEN SABOR DE BOCA

Hábitos y remedios naturales contra el mal aliento

✓ Las principales causas de la halitosis se encuentran algunos alimentos, enfermedades y hábitos
✓ Si al cambiar tus hábitos de higiene bucodental, la halitosis no desaparece, debe consultar a un profesional
✓ Cómo mejorar la salud bucodental en Navidad

RITA MONTAGU
07/01/2022 10:05

La **halitosis** no sólo es incómoda para el que lo sufre y para los que están alrededor, sino que puede ser una llamada de atención sobre el tipo de higiene que se está llevando a cabo y, en los casos menos frecuentes, la cara de una patología oculta.

«En ocasiones, el origen del mal aliento pueden ser pequeñas piedras que se forman en las amígdalas y se cubren de bacterias, lo que produce olor. También las infecciones o la inflamación crónica en la nariz, los senos paranasales o la garganta, que contribuyen al goteo nasal posterior, pueden provocar mal aliento», apuntan desde la Clínica Mayo.

Las principales causas de la halitosis se encuentran en algunos alimentos, enfermedades y hábitos. En muchos casos, se puede mejorar el mal aliento con la higiene dental adecuada y constante. Aunque los expertos de la Clínica Mayo alertan de que «si las técnicas simples de cuidado personal no resuelven el problema, se debe consultar con el dentista o médico para asegurarse de que una enfermedad más grave no sea la causa del mal aliento».

Para acabar con este incómodo síntoma, existen varios consejos que se pueden incorporar en los hábitos diarios.

- 1. Hidrátate.** Beber suficiente agua es uno de los pasos más sencillos que puedes tomar para reducir el mal aliento. De hecho, desde la Clínica Mayo apuntan que la saliva ayuda con la limpieza de la boca porque elimina las partículas que causan mal olor: «Hay una enfermedad llamada 'boca seca' o xerostomía que contribuye al mal aliento, puesto que con ella disminuye la producción de saliva. La boca seca ocurre naturalmente durante el sueño y a ella se debe el mal aliento de la mañana, que empeora si se duerme con la boca abierta. Si la boca seca es crónica, puede que la causen algún problema en las glándulas salivales y algunas enfermedades», destacan.
- 2. Lávate los dientes y usa el hilo dental.** Cuando no llevamos una higiene bucodental adecuada, se forma sobre los dientes una película incolora y pegajosa formada por bacterias (placa). Además del mal olor, si no se la cepilla, esta placa podría llevar a irritar las encías y se crean bolsas de placa entre los dientes y las encías, lo que se conoce como periodontitis.
- 3. Limpia tu lengua.** Otro de los pasos que no se deben olvidar es el de la limpieza de la lengua, ya que es el lugar en el que más bacterias se quedan. Existen instrumentos que se pueden utilizar específicamente para este fin, como los limpiadores o raspadores linguales.
- 4. Come cosas sanas.** Comer ciertos alimentos, como cebollas, ajo y especias, también puede causar mal aliento. «Después de digerirlos, los alimentos ingresan en el torrente sanguíneo, son transportados a los pulmones y afectan el aliento», apuntan desde la Clínica Mayo.
- 5. Usa un enjuague bucal.** Desde el Centre Mompó, centro acreditado por la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (Cofenat), recomiendan que los enjuagues bucales que se utilicen sean antisépticos. Además, ofrecen una alternativa para hacer un enjuague bucal casero: «En medio litro de agua, agrega dos cucharadas de salvia roja, pon a hervir esta mezcla, quita del fuego y deja que repose durante 20 minutos, luego cuéllalo y enjuaga tu boca con esto cada vez que te cepilles», aconsejan.

LO ÚLTIMO EN OKSALUD

- ¿Hay halitosis, la combinación de los alimentos de la dieta afecta a la salud?
- Prueba con estos remedios naturales para el mal aliento
- ¿Quieres publicar tu propia noticia? ¡Te ayudamos!
- Certificado internacional de nutrición por la Universidad de la Salud y el Bienestar
- Dr. Marilene Salinas, especialista en salud bucodental y estética facial

ÚLTIMAS NOTICIAS

- ¿Por qué la Tierra está sufriendo un calentamiento global?

- Link: <https://okdiario.com/salud/habitos-remedios-naturales-contr-mal-aliento-8348114>