

# Halitosis o mal aliento

Más información en:  
[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)

## Causas del mal aliento

- ✎ *Halitosis* es el nombre técnico del **mal olor del aliento**. La causa principal de la halitosis es bacteriana. Los restos de residuos alimentarios entre los dientes, y una mala o escasa higiene bucal, suponen un gran campo de cultivo para las bacterias y, por lo tanto, para las infecciones.
- ✎ Para evitarla, es necesario **lavarse los dientes** y utilizar (si es necesario) la **seda dental**.
- ✎ La halitosis también puede ser síntoma de determinadas enfermedades que afectan a todo el organismo, como las enfermedades de hígado, una diabetes mal controlada, una insuficiencia renal, o una enfermedad de los pulmones o de la boca.

## Factores que influyen en el mal aliento

- ✎ El aliento **puede variar** por diferentes motivos:
  - ✎ Cuando dormimos no segregamos tanta saliva como cuando estamos despiertos: la boca se seca y el olor del aliento empeora.
  - ✎ El aliento es peor cuando se empieza a hablar.
  - ✎ Las mujeres pueden tener halitosis en los días de la menstruación.
  - ✎ La edad puede ser un factor que facilite el mal aliento.
  - ✎ Las prótesis dentales la facilitan porque pueden acumular restos de comida.
  - ✎ El hambre y el ayuno pueden ser causa de halitosis. Saltarse una comida o ingerir demasiadas calorías la favorece.

## Alimentos que pueden causar mal aliento

- ✎ La cebolla, el ajo, el brécol, las especias aromáticas, el alcohol y las legumbres, pueden prolongar el mal aliento hasta 72 horas más tarde de haber sido ingeridas. Este tipo de mal aliento **no se puede eliminar** con ningún tratamiento ni ningún producto conocido. La solución sólo pasa por **reducir la ingesta** de estos alimentos.

## Medidas para combatirla

- ✎ Destacamos las siguientes:
  - ✎ Eliminar o reducir el consumo de tabaco y de alcohol.
  - ✎ Reducir las proteínas de la dieta.
  - ✎ Beber mucha agua para favorecer la secreción de saliva.
  - ✎ Comer a menudo para reducir la producción de compuestos gaseosos.
  - ✎ **Beber agua a menudo** puede disminuir el mal aliento.



## Tratamiento farmacológico

- ✎ Las herramientas farmacológicas a las que se puede recurrir son **colutorios con antisépticos**.
- ✎ La **clorofila** se usa por su actividad desodorante en pastillas y chicles. Algunos preparados llevan sales de zinc que parece ser que reducen los compuestos volátiles sulfurados.