

[*El especialista*]

Tengo mal aliento... ¿qué puedo hacer?

La causa de la halitosis está, en un 90% de los casos, en la boca. Una vez descubierto el origen del problema, se le podrá dar solución.



Eduardo Bena de Rette Armeri
ODONTÓLOGO, JUNTA DEL COLEGIO DE
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS

SE DENOMINA HALITOSIS a cualquier olor desagradable en el aire exhalado tanto por la boca como por la nariz. Es lo que comúnmente llamamos 'mal aliento'.

Su origen se encuentra en la putrefacción de restos alimenticios que no se han retirado adecuadamente con el cepillado y en las bacterias del dorso de la lengua.

En la sociedad actual, donde priman la estética, el estar a la moda y el aspecto físico, en este mundo en el que vivimos podemos presuponer sin temor a equivocarnos que la persona que padezca halitosis sufrirá un factor negativo en sus relaciones interpersonales, que muchas veces se traducirá en rechazo y redundará en una baja autoestima.

Además se trata, al contrario de otras patologías, de una situación que no resulta fácil comentarle a quien la padece. Hasta podríamos decir que es un tema tabú, con lo cual resulta muy difícil que el propio individuo a veces pueda detectarlo, ya que nuestra nariz se acostumbra al olor. Es un fenómeno de habituación que sirve para detectar nuevos olores y

darnos información. Nos pasa lo mismo cuando entramos a una habitación y podemos percibir su olor, especialmente si es desagradable, pero en unos minutos nos acostumbramos y apenas lo distinguimos.

CAUSAS. La principal causa de halitosis hay que buscarla en nuestra boca en casi un 90% de los casos, y es aquí donde nos centraremos. En ese 10% restante se encuentran causas de origen digestivo (gastroenteritis, reflujo, etc.), respiratorio (rinosinusitis, abscesos nasofaríngeos o pulmonares, respiración bucal, etc) y de índole sistémico, como la diabetes.

Entre las causas de origen bucal estarían:

- Mala higiene oral, con acumulación de restos de comida entre las piezas dentarias, debajo de puentes fijos y de prótesis sobre implantes.
- Gingivitis, enfermedad periodontal (piorrea).
- Infecciones bucales.
- Caries y sarro.
- Lengua saburrosa o saburral, donde una capa blanquecina cubre el dorso de la lengua.
- Prótesis en mal estado.
- Cirugía dental reciente.
- Boca seca (xerostomía), con poca secreción de saliva.

Otras causas asociadas a la halitosis son inherentes a ciertas adicciones (tabaquismo o alcohol), al consumo de comidas muy condimentadas, la ingestión de ajo o cebolla, la deshidratación, el ayuno prolongado, etc.

TRATAMIENTO. Una vez detectado el problema, es aconsejable visitar a nuestro odontólogo de confianza y comentarle el problema. El especialista realizará un completo estudio clínico radiográfico con la finalidad de detectar el origen del problema y solucionarlo.

Es fundamental una muy buena higiene oral, que incluye un buen cepillado, el uso del hilo den-

Algunos datos

Recuerda...

- ▶ El 90% de las causas de halitosis se encuentran en la boca.
- ▶ Se debe visitar al dentista para una revisión si sospechamos que tenemos mal aliento. Así se combate su origen.
- ▶ La halitosis no es en sí una enfermedad, pero sí una llamada de atención de que algo no funciona adecuadamente o de que algo no hacemos bien.
- ▶ Algunos medicamentos producen sequedad bucal, con lo cual no hay suficiente saliva.

Consecuencias

- ▶ La halitosis tiene un gran impacto social, ya que se produce un rechazo por parte de nuestro interlocutor. Da sensación de despreocupación por nuestro aspecto y cuidado.
- ▶ Provoca que baje la autoestima y en casos más graves induce a la depresión.



tal, de colutorios y si queremos ser más minuciosos, de un irrigador dental. En el caso de llevar implantes, prótesis u ortodoncia, este se torna imprescindible.

Así mismo, deberemos cepillar el dorso de la lengua con un raspador lingual, de atrás a adelante. No hay que olvidar realizar un suave masaje de las encías.

Los pacientes portadores de prótesis removibles deben limpiarlas después de cada comida.

También se evitarán en lo posible las comidas muy condimen-

tadas, la cebolla, el ajo, el tabaco y el alcohol. Entre las recomendaciones, beber muchos líquidos (fundamentalmente agua), seguir una dieta sana y equilibrada, evitar el ayuno prolongado y visitar regularmente al odontólogo.

INFORMACIÓN REMITIDA POR EL Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Lugo

