Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Halitosis

¿Qué es?

La halitosis es el olor desagradable del aliento.

¿Por qué se produce?

Casi siempre tiene su origen en la boca. Los restos de alimento que quedan en la parte de atrás de la lengua, el moco que cae por detrás de la fosa nasal y las células descamadas, son descompuestos por bacterias de la boca que dan lugar a sustancias volátiles que causan el mal olor.

Por las mañanas es muy común el mal olor. Se debe a que se produce poca saliva por la noche. La saliva tiene una función de limpieza y antimicrobiana, por lo que protege de la halitosis.

¿Cuál es su causa?

- Boca (causa el 90% de los casos): mala higiene, gingivitis, caries, aparatos de ortodoncia, hongos en la boca, poca producción de saliva (sueño, charlas largas, respiración oral), piercing lingual.
- Infecciones respiratorias: catarros, amigdalitis, vegetaciones y sinusitis.
- Enfermedades digestivas: reflujo gastroesofágico, acalasia.
- Enfermedades generales: diabetes mal controlada, hepatopatía, insuficiencia renal.
- Alimentos: ajo, cebolla, brécol, coles de Bruselas, puerro, cebollino; algunas especias, café y alcohol.

¿Cómo tratarla?

- Mantener una buena hidratación y comer frutas y verduras.

- Tener una buena higiene bucal: limpiar los dientes 3 veces al día, un buen cepillado de la lengua y usar seda dental por la noche.

- En los bebés usar una gasa humedecida con agua al menos una vez al día.

- Ir de modo regular al odontólogo.

- Usar colutorios por la noche, antes de irse a la cama; mantenerlos unos 30 segundos. Hay que ver primero si el niño sabe hacer bien el enjuague. Tener en cuenta que los colutorios son un complemento de la limpieza, no un sustituto.

- En adolescentes, recomendarles que no beban alcohol ni fumen. Así mismo, si llevan un piercing oral recomendarles un buen cuidado del mismo.

- Mascar chicles sirve para reducir el mal olor, pero es mejor masticarlo poco tiempo.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 16-04-2013

Última fecha de actualización: 05-09-2017

Autor/es:

- Mª Belén Panizo Santos. Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

CC BY NC ND