

## Causas y soluciones del mal aliento: un problema más común de lo que imaginas

Salud



Publicada el: 07/01/25	Visitas: 107
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 26	Puntaje: 4.3

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/causas-y-soluciones-del-mal-aliento-un-problema-mas-com-un-de-lo-que-imaginas\\_13782.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/causas-y-soluciones-del-mal-aliento-un-problema-mas-com-un-de-lo-que-imaginas_13782.php)

# CAUSAS Y SOLUCIONES DEL MAL ALIENTO: UN PROBLEMA MÁS COMÚN DE LO QUE IMAGINAS

*Salud*

*Causas y soluciones del mal aliento: un problema más común de lo que imaginas*

**Mal aliento: las razones detrás de este inconveniente y cómo combatirlo eficazmente.**

**Halitosis: Un Problema que Afecta la Calidad de Vida**

La halitosis se define como un olor desagradable que emana de la boca, pudiendo ser ocasionado por diversos factores, tanto temporales como crónicos.

Este problema no solo afecta la autoestima de quienes lo padecen, sino que también influye en sus relaciones interpersonales.

## **Causas Comunes del Mal Aliento**

Las causas del mal aliento son variadas.

Una de las más frecuentes es la acumulación de bacterias en la cavidad bucal, las cuales se alimentan de los restos de alimentos y producen compuestos sulfurados volátiles responsables del mal olor.

La falta de una higiene bucal adecuada, como el cepillado y el uso de hilo dental, puede contribuir a la proliferación de estas bacterias.

El uso irregular del cepillo de lengua, fundamental para eliminar residuos bacterianos de la superficie lingual, puede empeorar la situación.

Otro factor común en el mal aliento es la sequedad bucal, que puede ser provocada por deshidratación, ciertos medicamentos o condiciones médicas como el síndrome de Sjögren.

La saliva juega un papel crucial en la salud bucal, ya que ayuda a neutralizar los ácidos y a eliminar partículas de alimentos.

Una disminución en la producción de saliva puede aumentar la susceptibilidad a la multiplicación bacteriana.

## **Impacto de Alimentos y Bebidas**

Asimismo, ciertos alimentos y bebidas pueden contribuir al mal aliento.

Por ejemplo, el ajo y la cebolla contienen compuestos que, tras ser metabolizados, se liberan a través de los pulmones, generando un olor persistente.

El consumo de alcohol y café también puede reseca la boca, favoreciendo así el mal aliento.

## **Infecciones Bucales y Problemas de Salud**

Las infecciones en la boca, tales como las enfermedades periodontales, representan otro factor relevante.

Estas infecciones suelen derivar de la acumulación de placa dental, pudiendo resultar en la formación de abscesos que generan un olor fétido.

Problemas de salud como infecciones respiratorias, sinusitis o trastornos digestivos, como el reflujo gastroesofágico, también pueden agravar el mal aliento.

## **Consecuencias Psicológicas y Sociales**

El impacto de la halitosis en la salud mental y social no debe ser subestimado. Muchas personas que sufren de este problema experimentan ansiedad y depresión, llegando incluso a evitar situaciones sociales por miedo al juicio de los demás.

Este comportamiento puede resultar en un ciclo de aislamiento y reducción de la calidad de vida.

## Recomendaciones para Combatir el Mal Aliento

El uso de enjuagues bucales puede ser útil, aunque se recomienda elegir uno que no contenga alcohol, dado que este último puede provocar sequedad. Masticar chicles sin azúcar puede estimular la producción de saliva y contribuir a combatir el mal aliento.

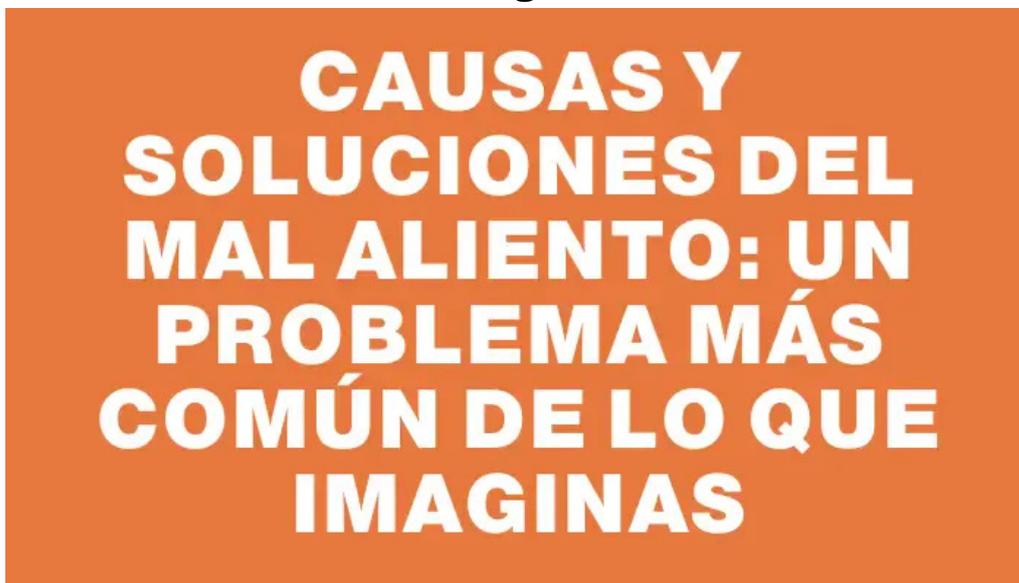
En resumen, la halitosis es un problema que requiere atención, tanto desde el punto de vista físico como emocional.

Mejorar la higiene bucal y tener en cuenta los factores que influyen en su aparición son pasos fundamentales para recobrar la confianza y mejorar la calidad de vida.

Fuente: Diario La R

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes



*Causas y soluciones del mal aliento un problema mas comun de lo que imaginas*

## Tags

*pudiendo, calidad, contribuir, higiene, halitosis, compuestos, problema, aliento, alimentos, bacterias, infecciones, factores*

## Noticias relacionadas

- 3.9 \*** *Dr. Ricardo Diez: Un enfoque integral para el tratamiento de la disuria*
- 4.7 \*** *El Dr. Ricardo Diez profundiza en el tratamiento y manejo de las úlceras bucales: una guía completa*
- 4.6 \*** *Aumentan los casos de gastroenteritis en Salto tras las celebraciones navideñas*
- 3.6 \*** *Menstruación en situaciones de vulnerabilidad: la lucha por el acceso a productos de higiene y un proyecto clave en el Parlamento*
- 4.3 \*** *Promoviendo el uso responsable de antimicrobianos en la producción rural*
- 4.3 \*** *Los hongos en expansión: una nueva advertencia global de los científicos*
- 3.6 \*** *Maldonado: preocupantes hallazgos de bacterias fecales en playas, pero la Intendencia garantiza su seguridad para el baño*
- 4.8 \*** *Alrededor de 230 personas completaron con éxito su capacitación en manipulación de alimentos*
- 3.8 \*** *Álvaro Delgado revela iniciativas que podrían reducir en \$ 3.000 el gasto mensual en productos de la canasta básica*
- 3.8 \*** *Dr. Ricardo Diez: Análisis profundo sobre la Hipertensión Arterial y sus causas subyacentes*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades

departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día

tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo