

# Halitosis, más llamado mal aliento

**Dr. José Ignacio Zalba Elizari**

Dentista. Especialista en Programas de Prevención para la salud buco-dental (UCM)

**La halitosis es un síntoma o un signo caracterizado por mal aliento u olor desagradable de la boca, no es en sí misma ninguna enfermedad, sin embargo sí que puede advertir de la existencia de algún trastorno. Es bastante frecuente entre la población, casi todo el mundo lo padece alguna vez en su vida, siendo generalmente transitorio, se da con mayor probabilidad en las personas de más de 50 años de edad.**

En cualquier caso ese mal olor suele tener unas consecuencias poco deseables en la vida social. En muchos casos las personas que lo padecen no se dan cuenta, es un familiar o amigo el que les advierte del problema. Resulta muy incómodo cuando hablamos con una persona y su aliento es muy desagradable, es una incomodidad tanto para quien lo tiene o para quien lo percibe.

## Causas de la Halitosis

La halitosis tiene muchas razones aunque la mayoría (90% de la halitosis) proviene de la boca donde las bacterias encuentran un caldo de cultivo ideal para su proliferación. El mal olor se produce por la metabolización bacteriana entre los dientes, encías, dorso de la lengua, etc. que producen unas sustancias volátiles sulfuradas que lo provocan.

Cuando no existe ninguna patología donde se retienen estos microorganismos (caries, infecciones, problemas de encías, sequedad de boca...) suele ser por escasa higiene bucal. En los portadores de prótesis removibles, si no se realiza una higiene adecuada de las mismas, se favorece la proliferación bacteriana en ellas debido a cierta porosidad que presenta las resinas

acrilicas que se utilizan para su confección.

El stress y las situaciones de tensión emocional provocan malas digestiones y disminución del flujo salival lo que puede provocar los mismos resultados.

Aunque también el tabaco, café, ajo, alcohol, etc. que diariamente consumimos pueden ser razones suficientes para provocar el mal aliento. Una noche de juerga donde se come, bebe y fuma en grandes cantidades deja un aliento típico a la mañana siguiente que suele ser pasajero.

También el mal olor puede ser indicio de un problema de salud. Sinusitis, problemas intestinales o estomacales, infecciones pulmonares crónicas, enfermedades del hígado o del riñón y la diabetes son algunas condiciones que pueden causarlo.

## La función de la lengua

Las bacterias anaeróbicas gram-negativas implicadas en la halitosis también las encontramos generalmente en la parte posterior de la lengua. La lengua es un refugio excelente para estos microorganismos debido a su extensa y continua superficie que presenta papilas gustativas y anatomía con grietas que favorecen su retención.

El habla y la deglución ponen a los dos tercios anteriores de la lengua en contacto con las rugosidades del paladar, lo que sirve para limpiar esta parte de la lengua, pero no la zona más posterior. Si hacemos la prueba de sacar la lengua hacia afuera de la boca veremos en esta área más posterior una sustancia blanca, que no es más que una proliferación de microbios. La higiene diaria de la boca pasa frecuentemente por alto esta zona porque puede provocar náusea.

El cepillado o limpieza de la lengua puede proporcionar un gran alivio para esos pacientes con problema de aliento, y si existe este reflejo de náusea este va a ir disminuyendo poco a poco con el tiempo.

## La función de la saliva

Un flujo salival normal es el mejor medio de defensa y de higiene para la boca, ya que actúa sobre las bacterias que proliferan en la boca, accediendo a zonas de difícil acceso como son el tercio dorsal de la lengua, los espacios interdentes y los espacios entre encía y dientes, por ello cualquier alteración que provoque la disminución o falta de saliva (síndrome de boca seca) suele ser responsable del mal olor.

Esto explica porque siendo la cavidad oral un ecosistema tan apropiado para el crecimiento de bacterias, la halitosis crónica no este más difundida entre la población.

(Más información sobre la saliva consultar nº anterior de la revista [www.zonahospitalaria.com](http://www.zonahospitalaria.com)).

## ¿Cómo prevenir el mal aliento?

El problema de mal aliento crónico que no desaparece se soluciona adoptando las medidas oportunas, muchas veces requiere de un profesional de la salud que averigüe cuales son las causas reales de esta anomalía. Algunas medidas generales que pueden ayudar son las siguientes:

- Acudir a su dentista al menos una vez al año para la cita de mantenimiento donde se revisa la cavidad oral, los dientes y las encías para confirmar que no existe ninguna enfermedad que lo este provocando. Una caries, un problema de encías, cualquier infección suelen ser las causas más frecuentes de halitosis.



- Mantener una higiene bucal adecuada. Uso de seda dental después de las comidas y antes del cepillado dental. Cepillado dental, como mínimo tres veces al día o después de cada comida principal y sobre todo nunca olvidar antes de ir a dormir por la noche, esta limpieza diaria debe incluir el dorso de la lengua con un rascador lingual (Dispositivo más adecuado para su higiene, especialmente en personas que tengan náuseas).
- Colutorios bucales tras el cepillado o entre cepillados. Existen químicos más específicos para este problema, aunque no deben sustituir nunca al cepillado y la seda dental y siempre bajo la recomendación de un profesional de la salud.
- Ingesta abundante de agua: se recomienda beber entre uno y dos litros de agua al día para favorecer la producción de saliva. Masticar chicle sin azúcar: es otro remedio contra la halitosis entre las comidas o entre cepillados de dientes, debido a que se aumenta la producción de saliva.
- Si usa dentadura postiza quítela de noche. Cepíllela bien y sumérgala de noche en una solución desinfectante.
- Evitar el tabaco, alcohol, café y alimentos de intenso sabor u olor como el ajo, que potencian la halitosis.

Nota: un correcto mantenimiento de la salud de la boca previene frente al mal aliento. ■