

## **HALITOSIS**

La halitosis es un signo clínico caracterizado por mal aliento u olor bucal desagradable. Generalmente está provocada por bacterias, y afecta al 25% de la población.

Tiene una gran prevalencia en la población general. Se estima que más del 50% de las personas la padecen en algún momento de su vida. Es muy frecuente presentar halitosis al despertar por la mañana, después de varias horas de sueño, cuando las estructuras de la boca han estado en reposo y la producción de saliva ha sido muy escasa. Es más frecuente en personas que superan los 50 años de edad.

### **Causas**

Al contrario de lo que muchos pueden pensar, la causa principal de la halitosis es bacteriana.

Las causas más frecuentes de la halitosis son:

- Enfermedad periodontal (piorrea).
- Suburra lingüinal (depósito blanco que se encuentra en la parte posterior de la lengua). Esta placa se forma por las secreciones de la parte alta de la faringe, que está en contacto con las fosas nasales. Los responsables del mal olor son los gases sulfurados que desprende esta suburra.

La causa principal son los restos de residuos alimenticios entre los dientes, y una mala o escasa higiene bucal, que supone un gran campo de cultivo para las bacterias y, por tanto, para las infecciones.

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, una enfermedad de los pulmones, o afecciones estomacales, de garganta, nariz o senos paranasales.

El aliento puede variar por diferentes razones:

- El momento del día tiene una relación inversa con el flujo de la saliva. Cuando dormimos no segregamos tanta saliva como de día o 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.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Alimentos y hábitos que pueden causar mal aliento: La cebolla, el ajo, el brécol, las especias aromáticas, el alcohol, las legumbres, por ejemplo, después de ser ingeridos se incorporan al flujo sanguíneo a través de la mucosa gástrica y después son liberados a la saliva y los pulmones. Así 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.

## **Prevención**

Actualmente hay tratamientos que, acompañados de medidas higiénicas y preventivas, pueden mejorar la salud y calidad de vida del paciente. Podemos destacar las siguientes:

- Eliminar o reducir el consumo de tabaco, alcohol o café.
- Reducir las proteínas de la dieta (se ha demostrado que las personas que llevan una alimentación pobre en proteínas y rica en hidratos de carbono, tienden a reducir la halitosis).
- Ingesta abundante de agua: se recomienda beber entre uno y dos litros de agua al día para favorecer la producción de saliva.
- Comer a menudo para reducir la producción de compuestos gaseosos.
- Evitar el estreñimiento, ya que favorece la acumulación de toxinas en el organismo.
- 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. El cepillado de los dientes debe realizarse en todas sus caras y también debe incluir el dorso de la lengua. Se recomienda un cepillo dental suave si sangran las encías y una pasta de dientes que no contenga flúor.
- Uso de seda dental: para eliminar los restos de comida incrustados entre los dientes. Debe realizar después de las comidas y antes del cepillado dental.

## **Tratamiento**

Las herramientas farmacológicas a las que se puede recurrir son colutorios con antisépticos. Su eficacia es transitoria y no deberían sustituir al cepillado dental sino complementarlo. Los más usados son a base de clorhexidina, hexetidina o povidona yodada.

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. Los chicles con Xilitol, además, tienen un efecto bacteriostático debido a la neutralización de los ácidos y evitan la formación de placa dental.

Algunos preparados llevan sales de zinc que parece ser que reducen los compuestos volátiles sulfurosos.

## **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Acudir a un odontólogo que explore la cavidad oral, todas las piezas dentarias y las encías. Es posible que aconseje una tartrectomía para eliminar el sarro y la placa bacteriana y trate las piezas dentales con caries o extraiga las piezas en muy mal estado.

Además, existen una variedad de ingredientes naturales que sirven para eliminar la halitosis.

### **Complementos alimenticios**

**Interfresh™ (HealthAid)**, que contiene, entre otros:

- **Clorofila:** Además de producir un olor agradable, la clorofila ayuda a regular la acidez del cuerpo y combate agentes extraños. Además, es antiséptico, por lo que eliminará la causa del mal aliento si ésta es bacteriana o si se debe a agentes externos en el organismo.
- **Menta y Perejil:** Contrarresta la exhalación de los productos malolientes de algunas plantas, como el ajo y la cebolla.

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution):** Las vitaminas del grupo B ayudan a combatir infecciones bucales y favorecen una buena digestión. La vitamina C ayuda a cicatrizar las heridas, sobre todo aquellas que aparecen en las encías.

**Vitamina A 5.000 UI (HealthAid):** Las vitaminas A y D ayudan a mantener los dientes y las encías fuertes.

**Digest Basic (Enzymedica) / Enzimas Digestivas Complex (Terranova):** Las enzimas digestivas ayudan a contrarrestar la mala digestión y estimulan la acción del ácido clorhídrico en el estómago.

**Probióticos como Acidophilus Plus y fibra de cascara de Psyllium (cápsulas o polvo) (HealthAid):** Evitan la acumulación de toxinas en el sistema digestivo.

### **Uso tópico**

**CitroBiotic® BIO (líquido) (Sanitas):** Los enjuagues bucales con extracto de semilla de pomelo puede ayudar a combatir infecciones bucales y así prevenir el mal aliento.

**Citridental® activo (dentífrico) (Sanitas):** Dentífrico para la higiene bucal y el cuidado de las encías con extracto de semilla de pomelo y mirra.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.