

## Acabemos con el mal aliento

A veces no somos conscientes de que nuestro aliento produce un olor desagradable incomodando no solo a nosotros mismos sino también a los demás, por no hablar de nuestra propia pareja; ello repercute negativamente en nuestra autoestima y en nuestra vida social.

### ■ ¿Qué propicia el mal aliento?

Existen dos causas principales:

#### ♦ Causas alimentarias y digestivas

Durante la digestión ciertos alimentos pueden alterar el olor del aliento, como el ajo, la cebolla cruda, el pimiento, comidas y salsas grasas, el alcohol, etc.

El tabaco también delatan a quienes fuman en exceso.

Aunque no suframos molestias digestivas la acidez estomacal puede hacer que el aliento huelga mal.

El estrés también puede contribuir a ese mal aliento sobretodo por los problemas de estómago y digestión que conlleva.

Aunque este tipo de olor es pasajero sería bueno evitarlo sabiendo que nos produce este efecto.

#### ♦ Causas dentales

Es la causa más persistente y frecuente del mal aliento.

Problemas de encías ( como la periodontitis o piorrea), piezas dentales mal colocadas, caries, dientes rotos, agujeros, ausencia de piezas y todos aquellos

lugares donde la comida queda retenida produciendo un olor fuerte y desagradable.

### ■ ¿Qué debemos hacer para solucionar el problema?

Si el problema es estomacal acudir al especialista.

Si el problema es bucal la solución pasa primero por acudir al dentista y después mantener una escrupulosa higiene bucal. Después de cada comida lavarse bien los dientes utilizando hilo dental y cepillitos interdentes para eliminar los restos de comida que se quedan entre los dientes, donde se pudren y causan mal olor; utilizar también enjuagues bucales.

♦ Otra causa del mal aliento lo constituye lo que conocemos como "boca seca" (disminución de la saliva), ésta obedece a factores como el estrés, la edad o ronquidos al dormir.

### ■ Remedios caseros contra el mal aliento

♦ Al igual que los dientes la



lengüa también debemos cepillarla pudiendo utilizar para ello el propio cepillo o un limpiador lingüal.

♦ Masticar hojas frescas de menta o perejil durante 10-15 minutos.

♦ Enjuagues de agua templada y una pizca de bicarbonato después del cepillado.

♦ Masticar un trozo de cáscara de limón durante un par de minutos después de cada comida. ■

■ rosa estepa  
CENTRE DENTAL DEL  
VALLÉS



GESTIONS IMMOBILIARIES

M<sup>a</sup> Dolors

Av. Catalunya, 43 baixos  
08185 Lliçà de Vall  
Tel. 93 844 54 27 - Fax 93 84454 28

Se hacen desalojos y  
limpieza de naves y  
comercios.

TEL. 600 36 64 64  
Sra. Montse