

Esto es lo que te va a pasar si no lavas tu lengua

El Ciudadano · 6 de abril de 2017



Lavas tus dientes mañana y noche.

Usas enjuague bucal e hilo dental. ¿Pero te tomas uno que otro minuto al día para limpiar tu lengua también? Hay más de **700 bacterias diferentes en la boca**, y aunque la mayoría NO son peligrosas, hay otras que podrían causar más daño de lo que te imaginas, especialmente si no limpias tu lengua.

- **Halitosis:** El mal aliento es el primer problema asociado con una mala limpieza bucal. Las bacterias crean su propio hogar en tu lengua, **donde empiezan a multiplicarse**. El olor, causado por estas bacterias, se concentrará en la parte trasera de la lengua, es por eso que es SÚPER importante limpiarla completamente.



- **Malas papilas gustativas:** Cuando lo cepillas tu lengua, una capa de bacteria hecha por **partículas de comida y células muertas**, puede cubrir las papilas gustativas, afectando su sentido del gusto. Lo bueno de esto es que la solución es sencilla: elimina las bacterias.
- **Lengua negra con pelo:** No es broma; esta condición aparece cuando la papillae de la lengua se mancha con **restos de comida o partículas de bebidas** como el café difíciles de quitar. Esto hace que la lengua se oscurezca y tenga una apariencia con mayor volumen. En general no es dañina, y puede quitarse fácilmente.
- **Infección de hongos:** Sucede cuando los niveles de bacterias en la boca se salen de control y naturalmente empieza a crecer **un hongo en la boca**. ¿El resultado? Manchas blancas en la lengua. La buena noticia es que pueden desaparecer con el medicamento apropiado, así como con una mejor higiene bucal.



- **Enfermedad periodontal:** La acumulación de bacterias en la lengua puede expandirse hacia los dientes, causando **gingivitis o encías inflamadas**. Si nos e trata, la inflamación puede avanzar a una enfermedad periodontal, donde las en
cías se separan de los dientes y el espacio se infecta. Esto puede la caída de los
dientes, peor aún, un ataque al corazón o aborto natural.
Después de leer esto tendrás ganas de cepillarte la lengua, pero ¿sabes cómo hacerlo correctamente? Empieza por la parte trasera y hazlo de **arriba a abajo**,

luego de derecha a izquierda. No necesitas usar pasta de dientes, pero así será más cómodo y menos agresivo.

Vía: **Eme de Mujer**

Fuente: [El Ciudadano](#)