

La halitosis está relacionada a la falta de secreción de saliva

El Ciudadano · 10 de junio de 2018

No es común padecer de esta afección de manera continua



Hay varios factores que pueden causar mal aliento, este problema es común en las personas, la mayor parte de las veces tiene fácil solución.

Jonás Nunes, odontólogo del **Instituto del Aliento de Barcelona** manifiesta que “existen 80 causas fisiopatológicas que alteran el aliento. Desde problemas en la cavidad bucal, en la garganta, alteraciones sistémicas o metabólicas. Y los alimentos y la dieta que llevamos influyen y mucho en nuestro aliento”.

“Las consecuencias más frecuentes se les atribuye la falta de saliva, la falta de higiene bucal, consumir café, alcohol, ajo y el tabaco, aunque existen otras más

complejas”, subrayó Nunes.

El mal aliento es común en las personas

Otras opiniones

Otras opiniones medicas establecen que hay medicinas que provocan la disminución de la producción de saliva y sequedad bucal, lo que se denomina mal aliento, así lo establece **Juan Solá** de la Clínica Dental Solá de Venezuela.

Solá, destacó que un ejemplo de ello son las personas que padecen de diabetes, ya que la indigestión y el estrés son otros causantes de la halitosis (mal aliento).

Algunos tips para combatirlo

En los **alimentos** se recomienda incluir compuestos fenólicos (grasas naturales) como el aceite de oliva, el cacao, fresas, alcaparras, repollo, brócoli, uvas rojas, entre otros.

En las **bebidas** están las infusiones como el de la menta, vino tinto, té, avena, café y otros más.

La Halitosis se puede combatir con alimentos naturales

Existen **enjuagues bucales naturales** que se puede realizar desde la casa, como el perejil, se puede usar sus ramitas en agua hervida, con clavos de especias en dos tazas de agua, se deja reposar por unos minutos y ya se puede usar, para enjuagar la boca.

Especialista recomiendan si el mal aliento **persiste** aun intentando varias técnicas, asistir a un especialista porque el problema pudiera ser estomacal u otro factor que se debe determinar.

Fuente: [El Ciudadano](#)