

Cómo liberarte de tu mal aliento – Acércate a los demás sin temor y recupera tu autoconfianza

FEBRERO 22, 2018 BY OSCAR LOPEZ [DEJA UN COMENTARIO](#)(EDITAR)

Cómo liberarte de tu mal aliento puede ser una de tus principales preocupaciones y de otras personas también.



Si tú sabes que adoleces de mal aliento o halitosis, como es el término médico, te sientes **inseguro** y **evitas** acercarte a los demás.

El problema del mal aliento es bastante común y **nadie está exento** de presentarlo.

Las causas de la halitosis son varias.

De modo que aprender cómo liberarte de tu mal aliento implicará que **conozcas** qué te lo provoca.

El mal aliento o halitosis

Tabla de contenidos [\[ocultar\]](#)

- [El mal aliento o halitosis](#)
- [Algunas de las principales causas de halitosis](#)
 - [1 La mala higiene oral](#)
 - [2 Placa dentaria](#)

- [3 Periodontitis](#)
- [4 Fumar y beber alcohol](#)
- [5 Mala higiene lingual](#)
- [6 Disminución de la saliva](#)
- [7 Bacterias anaerobias](#)
- [8 Caseum amigdalar](#)
- [Otras causas de mal aliento](#)
 - [1 Otras infecciones de nuestro cuerpo](#)
 - [2 Aparato digestivo](#)
 - [3 Alimentos](#)
 - [4 Ayuno y dietas](#)
 - [5 Enfermedades como:](#)
 - [6 Algunos medicamentos](#)
- [Cómo liberarte de tu mal aliento](#)
- [Algunos consejos cómo liberarte de tu mal aliento](#)
- [Resumiendo](#)
- [Descarga tu PDF](#)
- [Preguntas o comentarios](#)
 - - [Por favor comparte este artículo si te ha parecido de utilidad para ti y para otras personas. Gracias.](#)
 - [Related Posts](#)

El mal aliento o halitosis es un problema de todos los seres humanos.

Muchas veces puede ser producido por problemas muy pequeños tales como:

- No limpiarse los dientes y boca correctamente
- Problemas digestivos
- Fumar
- otros

[Si sabes que adoleces de mal aliento y temes acercarte a los demás,](#)

[harás bien en leer este artículo para saber como liberarte de tu halitosis.](#)

[@LpezOscarCLIC PARA TUITEAR](#)

Algunas de las principales causas de halitosis

1 La mala higiene oral

Si **no te lavas bien** la boca después de comer, las partículas de comida en tu boca pueden **pudrirse** y comenzar a **oler**.

Esto ocurre porque esas partículas de alimentos comienzan a **recolectar bacterias** que causan el **mal olor**.

Las **prótesis dentales** y los **enjuagues que contienen alcohol**, pueden también causar halitosis.

2 Placa dentaria

Tú, yo y **todos los humanos** tenemos **placa dentaria bacteriana**.

La placa dentaria es una capa o película normalmente no visible, porque es **incolora**.

Está formada por **azúcares** y **bacterias** que se forma y adhiere sobre nuestros dientes.

Puede endurecerse, convirtiéndose en **sarro** que es sí es visible.

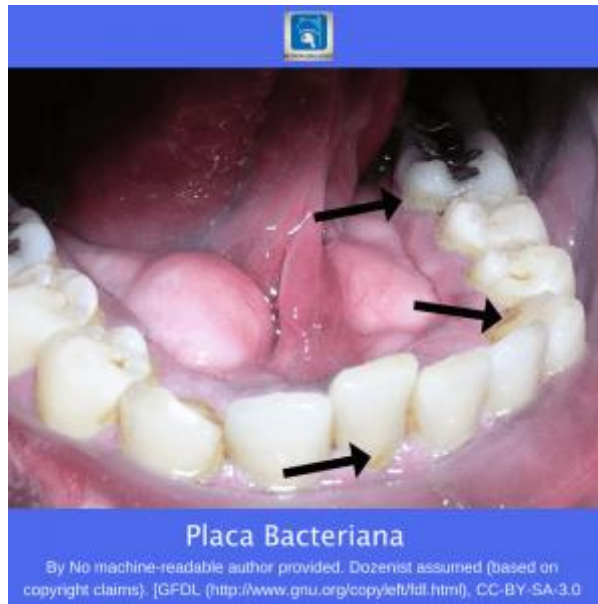
Las bacterias acumuladas en la placa se **alimentan** y **desarrollan** utilizando los **residuos alimenticios** y **saliva**.

Así, se producen **ácidos** que atacan nuestros **dientes**, careándolos y enfermando las **encías**.

Es decir, se producen **caries dentarias** y **gingivitis**.

Y, claro está, las bacterias producen **mal olor** causando **mal aliento**.

Si no te **cepillas tus dientes** y utilizas **hilo dental** regularmente, se acumularán grandes cantidades de bacterias y mucho mal aliento.



3 Periodontitis

La periodontitis es una **complicación de la gingivitis**, que no recibe tratamiento.

Gingivitis significa inflamación e infección de las encías.

Si no le prestas atención, **se extiende** hasta los huesos y ligamentos que soportan los dientes.

Cuando esto ocurre, tus dientes se aflojarán terminando por caerse.

El **mal aliento** se presenta por la **acumulación de bacterias** en las bolsas profundas alrededor de los dientes.

4 Fumar y beber alcohol

Tanto fumar como beber alcohol producen **sequedad bucal**, que produce **halitosis**.

También **aumentan** la posibilidad de ocasionar **gingivitis** y **otras enfermedades orales** productoras de **halitosis**.

Para poder liberarte de tu mal aliento **deberás dejar** de ingerir muchas bebidas alcohólicas y dejar de fumar, si lo haces.

5 Mala higiene lingual

Los restos alimenticios que se acumulan en la lengua, especialmente en la parte posterior, producen mal aliento.

Nuevamente, el mal olor es producido por las bacterias..

6 Disminución de la saliva

Todo lo que **disminuya** la cantidad de saliva de tu boca es capaz de producir **halitosis**.

Debes cuidar tu **hidratación**, bebiendo 8 a 10 vasos de agua diariamente.

Durante el **sueño** el flujo de saliva se **disminuye** drásticamente.

Al haber **menos saliva**, habrá **menos acción de limpieza**, aumentando las bacterias.

Esto es parcialmente responsable de la **halitosis de las mañanas** que todos los humanos presentamos.

7 Bacterias anaerobias

Hemos venido diciendo que las **bacterias** son las causantes del **mal olor** del aliento.

Pero estas constituyen un **tipo especial** de bacterias que viven en los tejidos blandos de la boca.

Son llamadas bacterias anaerobias, por su particularidad de preferir los lugares **sin o con muy poco oxígeno**.

Residen bajo una capa de mucosa, especialmente en la **porción posterior de la lengua**.

También en las **criptas amigdalinas**.

El mal olor es el causado por los **gases sulfúricos volátiles** que fabrican, a partir de las proteínas.

A pesar de todo, también ayudan en la **primera fase de la digestión de las proteínas** de la alimentación.

8 Caseum amigdalar

En las [criptas amigdalinas](#) se puede acumular una sustancia llamada **caseum**, constituido por varios elementos.

Por formarse en las criptas, adquieren **forma de cálculos, piedras o bolitas blancas** o casi blancas.

Son conocidas como también [tonsilolitos o bolitas blancas apestosas](#).

Apestosas, por su gran contenido de **bacterias anaerobias** productoras de gases sulfúricos volátiles.

Es por esto que son capaces de **producir mal aliento**.

[Aquí sabrás gratis cosas importantes para liberarte de la bolitas apestosas.](#)

Alrededor del **80%** del mal aliento es producido en la **boca y garganta**.

Pero también puede originarse en **otros lugares** de nuestro cuerpo.



Otras causas de mal aliento

1 Otras infecciones de nuestro cuerpo

Sinusitis, infecciones bronco pulmonares.

2 Aparato digestivo

Esofagitis, Divertículos esofágicos, Incompetencia de la válvula esófago gástrica, Acalasia, Gases intestinales.

3 Alimentos

Cebollas, ajo, pescado y otros que, además de poder producir **directamente** mal olor dentro de la boca, pueden quedar siendo eliminados por **vía pulmonar**.

4 Ayuno y dietas

Cuando no estás comiendo, la saliva **disminuye** y las bacterias **aumentan**, produciéndose mal aliento.

En los períodos de ayuno, por la falta de alimentos, el organismo dispone de **poca glucosa como combustible**.

Entonces, quema **grasas corporales** para obtener la **energía** que necesita.

Pero, el metabolismo de las grasas produce **cuerpos cetónicos** mal olientes, que son eliminados por los **pulmones**.

Durante el sueño nocturno, **no** ingerimos alimentos por unas 10 horas.

Por lo tanto, se producen cuerpos cetónicos, que son **los otros causantes** del mal aliento al despertar.

El mal aliento del ayuno desaparece al comer.

5 Enfermedades como:

Diabetes mellitus, insuficiencia renal, mal funcionamiento hepático, trimetilaminuria

6 Algunos medicamentos

Anticolinérgicos, antidepresivos, diuréticos, metildopa, captopril, codeína, ibuprofeno, antihistamínicos, etc.

Cómo liberarte de tu mal aliento

Es aconsejable que visites a tu **dentista** para tu tratamiento.

Cómo liberarte de tu mal aliento implica primeramente:

- Un examen oral completo y un historial de salud.

El dentista puede pedirte que le haga una prueba de “medidor de olores”.

Esta prueba puede medir con precisión los gases volátiles de azufre y el alcance de un problema de halitosis.

- La enfermedad periodontal y las caries se tratarán.

- Si hay un diente impactado, será necesario extraerlo, y se tratarán otras infecciones orales.
- La buena higiene oral es una necesidad. Los enjuagues bucales y las pastas dentales ayudan, pero debes pedirle a tu dentista un producto que pueda ser útil para ti.

Algunos consejos cómo liberarte de tu mal aliento

- Utiliza hilo dental al menos una vez al día
- Cuida tu dieta. Come muchas frutas y verduras.
- Evita el alcohol y fumar.
- No te saltees las comidas ya que la disminución de la saliva causará mal aliento.
- Siempre limpia sus aparatos de ortodoncia al menos una vez al día. Se pueden acumular trozos de comida y gérmenes en estos aparatos y causar mal aliento.
- Hazte chequeos dentales regulares, cada 6 meses o anuales.

Si no estás seguro de tener mal aliento, lo mejor es pedirle a su pareja o amigo de confianza su opinión honesta.

¡Sigue estas rutinas y aprenderás cómo liberarte de tu mal aliento!

Si tu halitosis es por alguna enfermedad sistémica, consulta con tu médico.



Resumiendo

Si tienes seguridad de adolecer de mal aliento, y eso te impide relacionarte o interactuar con otras personas, deberás deshacerte de esos miedos y enfrentar el problema.

Recuerda que tú no eres el único que sufre de eso y que puedes aprender cómo deshacerte del mal aliento.

Comienza por poner en práctica lo que te he compartido en este artículo.

Descarga tu PDF

Puedes descargar gratuitamente el contenido de esta entrada en formato PDF abajo.



[Hacer Clic Aquí==>PDF](#)

Preguntas o comentarios



Cuélgalos en “**deja un comentario**”. Recibirás respuesta en cuanto se me posible.

Por favor comparte este artículo si te ha parecido de utilidad para ti y para otras personas. Gracias.



DR. OSCAR LÓPEZ LACAYO
@oscarlacayo