

Pautas contra la halitosis y la sequedad bucal

Llevar a cabo una correcta higiene bucal, no fumar y evitar algunos alimentos puede ser la solución para acabar con estas dos molestias

La halitosis es el nombre con el que se conoce el mal aliento. Se considera una condición común y, por tanto, difícil de evaluar en la población general. Se estima que la sufren casi la mitad de las personas, en algún momento de su vida o con relativa frecuencia. Son diversas las causas que provocan mal olor en la boca y una de ellas tiene que ver con la incapacidad para generar suficiente saliva, lo cual provoca sequedad bucal.



La saliva es un líquido complejo, producto de la secreción de las glándulas salivales. Se trata de un fluido incoloro, inodoro, algo espumoso y muy acuoso; contiene un 99% de agua. Desempeña un papel muy importante en el mantenimiento y protección de los tejidos orales: lubrica y limpia la cavidad oral, posee propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas, contribuye al mantenimiento y remineralización de los dientes, y a la buena higiene bucal.

Origen del mal aliento

Uno de los motivos que pueden causar mal aliento son las dietas pobres en hidratos de carbono

El 90% de las causas de mal aliento se originan en la boca. Por lo general, el origen de la halitosis se encuentra en los millones de bacterias que viven en la cavidad bucal, capaces de producir compuestos sulfurados volátiles de muy mal olor. Por esta razón, es de gran importancia llevar a cabo una correcta [higiene bucodental](#).

Desde el punto de vista dietético, uno de los motivos que pueden causar mal aliento son las dietas pobres en hidratos de carbono, nutrientes presentes en alimentos como la pasta, las patatas, el pan, el arroz, los cereales y las legumbres. Con el tiempo, la falta de hidratos de carbono hace que el organismo comience a utilizar la grasa para obtener energía. Como consecuencia de este cambio, se produce cetosis, es decir, un aumento en sangre y orina de los niveles de cuerpos cetónicos, unos compuestos que aparecen como consecuencia del metabolismo o utilización de las grasas para la obtención de energía. Una de las características de la cetosis es la aparición de un aliento con olor pronunciado debido a la eliminación de pequeñas cantidades de acetona.

Por otra parte, un problema de halitosis se puede intensificar con las dentaduras postizas o si se sufren [llagas bucales](#), [caries](#), sinusitis, infecciones en las encías o sequedad bucal. En algunos casos, la halitosis puede aparecer como consecuencia de alguna enfermedad, como una diabetes mal controlada (aliento con olor dulzón) o una insuficiencia renal crónica (aliento con olor a amoníaco), aunque la existencia de estas enfermedades no implica obligatoriamente la aparición de halitosis.

Cómo combatirla

La mayor parte de los casos de halitosis desaparecen al realizar una higiene bucodental adecuada, cepillándose los dientes, encías y lengua después de cada comida y acudiendo al dentista con regularidad. En relación con la alimentación, es importante beber agua en abundancia o masticar chicles (sin azúcar), para conseguir que la boca genere saliva, ya que ésta es la encargada de eliminar las bacterias bucales. Así también se evita que la boca esté seca, otra de las causas de la aparición del mal aliento. También son muy útiles las infusiones de menta piperita, menta poleo o regaliz y masticar hojas de menta o chupar caramelos sin azúcar.

Existen algunos alimentos que favorecen la aparición de halitosis, como el [ajo](#) y la [cebolla](#). En algunas personas, el consumo de col, pepinillos y café causan este problema. El alcohol y el tabaco son otros de los causantes del mal aliento.

Alimentos para la sequedad bucal

Cuando existe una disminución progresiva de la producción de saliva acaba por aparecer sensación de sequedad bucal o "xerostomía". Esta situación es relativamente frecuente entre las personas mayores debido, en parte, a las propias modificaciones que sufre el organismo durante el proceso de envejecimiento y a la insuficiente hidratación.

El cuidado de la dieta es fundamental para evitar la sequedad bucal y, por ende, el mal aliento. Por eso conviene:

- Beber agua. Se recomienda que se beba abundante agua y con frecuencia. Puede ser útil deshacer cubitos de hielo en la boca.
- Consumir alimentos que estimulan la producción de saliva. Los chicles, al tener que masticarse, generan saliva. Se deben evitar alimentos secos y fibrosos, que pueden quedar adheridos al paladar, tales como frutos secos, galletas, biscotes o pan tostado. El ácido cítrico (propio de los cítricos como naranja, mandarina, limón, pomelo) es un potente estimulador de la secreción salival. Por ello, tomar bebidas ácidas o agua con zumo de cítricos ayuda a aumentar el flujo de saliva.

Además de la dieta, el control de la toma de medicamentos es esencial. Los fármacos son actualmente uno de los mayores responsables de la disminución de flujo de saliva, por ello se debe consultar con el médico la búsqueda de un fármaco alternativo no xerogénico si fuera posible.

SOBREPESO Y MAL ALIENTO

En octubre de 2007 se publicó en el Journal of Dental Research un estudio de la Universidad de Tel Aviv, en Israel, que informaba sobre el hallazgo de una relación directa entre sobrepeso y mal aliento. El mismo estudio ha mostrado la asociación entre el mal aliento y el consumo de alcohol. En la investigación, liderada por Mel Rosenberg, de la Escuela de Medicina Dental Maurice and Gabriela Goldschleger, se analizó el olor del aliento de 88 adultos de diferentes pesos y alturas, a los cuales se les preguntó sobre hábitos de vida, costumbres alimenticias, salud e higiene bucal así como sobre su propia percepción de sus niveles de mal olor de aliento.

Para evaluar el mal olor de boca se midieron los niveles de saliva y de componentes olorosos, como los sulfuros volátiles y de betagalactosidasa. Rosenberg supone que son varios los factores que pueden explicar la conexión hallada. Probablemente, una situación de obesidad puede relacionarse con una dieta que conlleva sequedad en la boca. También sugiere que la obesidad se relaciona a menudo con el descuido tanto del cuerpo como de la boca.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2009/01/17/112269.php

- Fecha de publicación: 17 de enero de 2009