GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Sufres de Halitosis? Descubre cómo combatirla

Noticias 24hs | 31/07/2017 | 10:13

Utiliza una pasta dental que contenga clorofila o come caramelos de menta para eliminar el olor desagradable de tu boca

El nombre médico que recibe el mal aliento es halitosis y es mucho más frecuente de lo que podamos imaginar, ya que afecta a la gran mayoría de la población al menos en algún momento de su vida, aunque realmente cuando se convierte en un verdadero problema es cuando se padece de forma prolongada o se vuelve crónico.

El mal olor en la boca puede estar originado por diversas razones. La principal es la falta de higiene en la cavidad bucal que ayuda a la proliferación de las bacterias, lo que causa un proceso que genera un olor desagradable, pero este no es el único motivo que se asocia con esta enfermedad.

También se relaciona al mal aliento con la escasez de saliva y la sequedad de la boca. Las glándulas salivales cuando segregan este fluido, que está generado por un 99% de agua, ayudan a mantener la boca limpia y fresca, ya que tiene propiedades antisépticas.

La halitosis es realmente muy desagradable, tanto para el que la padece como para los que están alrededor. Los afectados suelen sentir mucha vergüenza o timidez de hablar con otras personas, porque se sienten sucios o culpables, y este padecimiento durante un tiempo prolongado los lleva a permanecer aislados mermando su autoestima y su capacidad para relacionarse libremente.

Si estás en esta situación, estás desesperado con tu problema de halitosis, o conoces a alguien en esta situación, te interesará saber que hay un Programa Fin al Mal Aliento que encontrarás perfectamente redactado paso a paso en el Libro Fin al Mal aliento de Ángel Sevilla. En poco tiempo, si sigues todas las recomendaciones que se dan en Fin al Mal Aliento le dirás adiós a tu halitosis para siempre. Sabrás exactamente qué es lo que produce ese mal olor en tu boca y cómo solucionarlo.

Ya no tendrás que vivir por más tiempo avergonzado, con este manual recuperarás tu autoestima y mejorarán tus relaciones sociales, ya no volverás a tener miedo de conversar por miedo a que los demás noten tu mal aliento.

Algunos consejos para combatir la halitosis

Si realmente estás en una situación complicada, lo mejor es que no lo dudes más y sigas en el programa que hemos recomendado unas líneas más arriba, pero si tu problema es ocasional, puedes probar a seguir algunos consejos, como no ingerir ciertos alimentos que favorecen la aparición de este olor desagradable en la cavidad bucal.

Esos alimentos a los que nos referimos son el café, el alcohol, el ajo o la cebolla. Un hábito terrible por múltiples razones, y que también contribuye a agravar este problema, es fumar.

Si eres fumador, además de para ganar en salud y mejorar el estado general de tu organismo, debes dejar esta insana costumbre que deposita ese terrible olor en tu boca.

Debes saber que también hay fármacos que tienen como uno de sus efectos secundarios disminuir la producción de saliva y tener la boca seca, y como hemos visto, esto es sinónimo de mal aliento.

Aún así, estos problemas suelen ser puntuales y desaparecerán en cuanto dejes de tomar la medicación, con lo cual no es una situación realmente alarmante.

Y si bien antes hablábamos de unos alimentos que debíamos suprimir de nuestra dieta, ahora mencionaremos otros que no deben faltar para combatir la halitosis, ya que otra de las causas que la provoca es una dieta pobre en hidratos de carbono. Estos nutrientes se encuentran en las pastas, los panes, el arroz, el pan y las legumbres y sirven para que el cuerpo utilice las grasas para tomar la energía que necesita.

Dicho esto, volvemos a insistir en que, aunque no es el único aspecto reseñable, la razón más importante y frecuente sin dudas es la proliferación de las bacterias. Cuando están en exceso en la boca, inducen a la formación de placa sobre los dientes, produciendo ácidos y compuestos volátiles, que son los responsables del mal olor.

Factores relacionados con una mala salud bucodental, como usar dentadura postiza, tener caries, infecciones o llagas, colocarse empastes o coronas de mala calidad, así como otros factores de una salud débil, como padecer sinusitis, diabetes, indigestión o estrés, son otros desencadenantes de la halitosis.

Remedios caseros para el mal aliento

Utiliza una pasta dental que contenga clorofila o come caramelos de menta para eliminar el olor desagradable de tu boca.

Un remedio natural muy efectivo para la halitosis consiste en comer, en ayunas, un melocotón amarillo.

Si el problema es debido a la gingivitis, una enfermedad que se caracteriza por encías inflamadas o sangrantes, es preciso hacer un enjuague bucal con una mezcla de dos cucharadas de salvia roja con medio litro de agua.

El perejil es un excelente remedio para la halitosis. Tan solo tienes que hervir dos tazas de agua con varias ramitas y dos clavos de olor enteros. Utilízalo como enjuague bucal dos veces por día y verás cómo desparece el mal olor.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/47342-sufres-de-halitosis-descubre-como-combatirla-.htm