

[Click Here](#)



Porque me apesta la boca

(CNN) – «Estás fallando con regularidad la "prueba del olor", en la que a escondidas soplas entre tus manos para revisar tienes mal aliento? (Pista: si puedes olerlo, entonces tu aliento es totalmente desagradable, ya que la mayoría de personas no suelen percibirlo por sí mismas, según dicen los odontólogos). En caso de que el olor de tu boca califique como apuesto, debes saber que tú y el resto de personas que te rodean son víctimas de la halitosis, un aliento tan repulso que solo podría atraer a los buitres y las moscas. Pero, tranquilo, no eres el único: hasta 80 millones de personas sufren de mal aliento crónico, según la Academia de Odontología General. MIRA: El invento que puede "oler" enfermedades en tu aliento Además del impacto obvio en tu popularidad, la halitosis también puede ser un signo de enfermedades y ciertas condiciones de salud, algunas de las cuales son graves. Entonces, mientras corras a conseguir una menta, podría ser útil saber las 10 razones principales por las que tu boca huele tan mal y qué hacer para remediarlo. Sí, la mala higiene bucal es una de las principales causas del mal aliento. Cuando la comida queda atrapada entre los dientes y debajo de las encías, las bacterias se dedican a descomponerla, lo que genera gases putrefactos que huelen como huevos podridos o incluso algo peor (sí, como popó). Según los dentistas, una manera de saber si tienes mal aliento es usar hilo dental y después olerlo. Si percibes una sensación fétida, entonces sabrás definitivamente que tu soplo es tóxico. LEE: 6 consejos para cuidar los dientes La buena noticia es que puedes corregir fácilmente este tipo de halitosis al lavarte los dientes con pasta dental que tenga flúoruro dos veces al día y usar hilo dental con regularidad. Mientras te estés cepillando, no olvides pasar por tu lengua y mejillas: los estudios demuestran que cepillarlos puede reducir la carga de bacterias. Café. Ajo. Pescado. Huevos. Cebolla. Comida picante. Los alimentos que ingerimos pueden causar fácilmente el mal aliento. Muchos de los alimentos que contribuyen a una boca apesosa lo hacen por la liberación de sulfuros. El azufre, como sabes, huele a huevos podridos. Una menta o un chicle podrían enmascarar la halitosis, pero ten cuidado: los olores de algo de comiste pueden permanecer hasta que los alimentos son digeridos por tu sistema, incluso si te cepillaste después. Entonces, intenta contraatacar con otros alimentos como limón, perejil, manzanas o zanahorias que estimulan la producción de saliva, componente del que depende tu boca para eliminar las impurezas. ¡Tomar agua también ayuda! Mientras que el café, por el contrario, ralentiza la producción de saliva. Antes de comerse ese próximo dulce, pastel o galleta presta atención. Es posible que llegues a escuchar el coro de felicidad de las bacterias que viven en tu boca. Para ellas, el azúcar es un súper alimento y si que se dan un festín descomponiéndolo mientras te dejan un mal aliento de recuerdo. Los odontólogos explican que los dulces adherentes como las gomitas y los caramelos son los peores. Entonces, si debes comer algo dulce, te sugieren chocolate puro. Tienes menos azúcar que muchos otros dulces y se disuelve más rápidamente en la boca. Comer mucha proteína y pocos carbohidratos lleva a que el cuerpo entre en estado de cetosis, es decir, cuando tu sistema comienza a quemar las células de grasa para obtener energía. Este proceso crea desechos llamados cetonas. Y tener demasiadas no es algo bueno: tu metabolismo no tiene más remedio que convertirte en una apesosa casa andante, que excreta cetonas a través de la orina y el aliento. Es un olor de rancio, que muchos comparan con la fruta podrida. La recomendación es tratar de beber agua extra para eliminar las cetonas de tu cuerpo. Si usas mentas para el aliento, caramelos o chicles, asegúrate de que no contengan azúcar. Durante la noche, la producción de saliva disminuye. Esa es la razón por lo que muchas personas se despiertan con un sabor (y un olor) desagradable en la boca, incluso después de cepillarte y usar hilo dental juiciosamente. LEE: ¿Mala dentadura? La culpa es de tus genes Ahor, respirar por la boca o roncar, también la apnea del sueño, seca aún más la boca, lo que hace que tu aliento resulte más infame. Llamada xerostomía, tener la boca seca no solo es desagradable sino también potencialmente dañino. Puedes desarrollar dolor de garganta, ronquera, dificultad para hablar y tragar, problemas para usar dentaduras postizas e incluso un cambio en tu sentido del gusto. La solución: al fondo de tu problema de respirar por la boca y resuélvelo con mucha agua y siguiendo una buena rutina de higiene dental tanto por la mañana como por la noche. Por supuesto, los dentistas también sugieren chequeos regulares. No sientas timidez ni vergüenza. Si te cuentas a tu dentista sobre este problema, él o ella puede ayudarte a identificar la causa. Cientos de medicamentos de uso común pueden resecar tu boca, contribuyendo a un aliento repugnante. Algunos de los que más generan esta situación son las medicinas para tratar la ansiedad, la depresión, la hipertensión y el dolor y la tensión muscular. Entonces, consulta la lista de efectos secundarios de tus medicamentos para comprobar si provocan resequedad en la boca, y después habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar a otra medicina que no disminuya la saliva. ¿Tienes infecciones crónicas de sinusitis? ¿Enfermedades respiratorias? A medida que tu nariz se congestiona, es más probable que respires por la boca, resecando los tejidos y reduciendo el flujo de saliva. Además, si sufres tiene alergias, la lucha para detener el goteo constante de tus mocos con un antihistamínico también puede provocarte mal aliento. Muchos de los medicamentos recetados y de venta libre para combatir los resfriados, la gripa y las alergias secan más que solo la nariz. Además, todo ese goteo nasal puede causar un mal olor al quedar atrapado en la parte posterior de la lengua, que es increíblemente difícil de alcanzar con un cepillo de dientes. Los odontólogos recomiendan raspar la parte posterior de la lengua con una herramienta especialmente diseñada y usar un enjuague bucal que contenga dióxido de cloro. Si eres fumador, probablemente no tienes ni idea cómo el olor a tabaco se adhiere a tu ropa y pertenencias... y especialmente a tu aliento. Ingerir el humo caliente disminuye tus sentidos, y por lo tanto tu capacidad de oler y saborear. LEE: ¿Por qué la marihuana te puede destruir la sonrisa? Obviamente, el aire caliente también resecará la boca. La pérdida de saliva, combinada con el olor a tabaco, crea el infame "aliento de fumador". De la misma manera, fumar o ingerir marihuana afecta tu boca al reducir la saliva. ¿Masticas tabaco? Es obvio que tus dientes se mancharán, tus encías sufrirán y tu aliento apestará. ¿La solución? Ya sabes. Sí, todavía estamos hablando de cosas que resecan la boca. Eso, amigos amantes del vino, cerveza, cocteles, incluye el alcohol. Por no mencionar que el vino contiene azúcar, como muchos de los mezcladores que vienen en los cocteles. ¿Si oyes los gritos de alegría de las bacterias en tu boca? Contraataca con caramelos o chicles sin azúcar, ya que ambos estimulan la producción de saliva. No te olvides de beber agua (también es bueno para prevenir las resacas), cepillarte y usar hilo dental lo antes posible. Pero aquí hay una ironía: muchos enjuagues bucales contienen alcohol. Así que si la halitosis no te deja en paz, habla con tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal terapéutico diseñado para reducir la placa. ¿Sufres acidez estomacal, reflujo ácido o gastroesofágico? Vomitar un poco de comida o ácido en la boca puede crear mal aliento. No taches eso como simplemente grosero; el reflujo gastroesofáico no tratado puede convertirse fácilmente en una enfermedad grave, incluso en cáncer. El mal aliento también puede ser un signo temprano de una enfermedad subyacente que tal vez no tiene síntomas externos. Uno de los signos de la cetoadicosis diabética, una afección potencialmente mortal que afecta principalmente a las personas con diabetes tipo 1, es el aliento con olor a fruta. Ocurre porque las personas con poca o ninguna insulina no pueden procesar los ácidos cetónicos, lo que les permite acumular niveles tóxicos en la sangre. LEE: ¿Cuándo deberías reemplazar tu cepillo de dientes? El aliento de olor dulce en una persona con diabetes tipo 1 debe llevar una acción médica inmediata. En casos inusuales, las personas con diabetes tipo 2 también pueden desarrollar la enfermedad. Quienes padecen insuficiencia renal crónica grave pueden tener un aliento parecido al amoníaco, que según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, también se puede describir como "similar a la orina o al pescado". Un signo de enfermedad hepática es el hedor hepático, un olor fuerte, dulce y mohoso en el aliento. Se produce porque un hígado enfermo no puede procesar completamente el limoneno, un químico que se encuentra en las cáscaras de los cítricos y en algunas plantas. Los científicos están tratando de desarrollar una prueba de aliento basada en el olor que pueda alertar a los médicos sobre la cirrosis hepática en etapa temprana para poder tratarla. La halitosis es una afección en la que una persona emite un olor fuerte y desagradable de la boca, generalmente debido a la presencia de bacterias en la boca, los dientes, la lengua y las encías. Comúnmente, el término es más conocido como "mal aliento". Es frecuente padecer de mal aliento, afectando así a una gran cantidad de personas a nivel mundial. Aunque puede ser embarazoso, es importante comprender que la halitosis no es solo un problema estético, sino que también puede ser un indicador de problemas de salud subyacentes.En Dental Class, hemos recopilado información esencial sobre los síntomas, las causas y el tratamiento de esta condición para ofrecerte una guía completa.Síntomas del mal aliento¿Qué huele la halitosis? Pues bien, existe un síntoma principal y otros secundarios. El síntoma principal es la variación del olor. Esta variación puede ser causada por acciones como fumar, tomar café y/o comer alimentos concretos.Dentro de los síntomas secundarios se encuentran la sequedad en la boca, placa alrededor de los dientes cerca de las encías, una capa blanca en la lengua, goteo post-nasal (sensación de que los sonos parásitos drenan por la garganta) y un mal sabor de boca caracterizado por ser normalmente metálico.Causas de la halitosisEl 90% de la halitosis procede de la abundancia de bacterias. En su mayoría, comienzan en la boca y existen múltiples causas. Las más comunes son:Higiene bucal deficiente: la falta o el mal cepillado de los dientes, así como del hilo dental pueden dejar residuos en la boca que den lugar a tener mal aliento.Comer ciertos alimentos: el ajo, la cebolla, las especias pueden causar también mal aliento por la descomposición de sus partículas en los dientes y aumentar el número de bacterias.Tabaco y alcohol: originan sequedad en la boca además de dejar residuos lo que puede derivar a tener unas encías más enfermas.Problemas dentales: las caries, las encías enfermas y la acumulación de placa.Otros problemas subyacentes: padecer infecciones respiratorias, diabetes, etc. Para tratar y prevenir la halitosis primeramente se tiene que conocer la causa o las causas. Sin embargo, acciones comunes para tratar la afección son:Tener una buena higiene bucal utilizando hilo dental y realizando correctamente los 3 cepillados mínimos diarios.El dentista de forma más regular para detectar y/o tratar algún problema si existe.No comer ni beber en abundancia determinados alimentos como el ajo, el café, las bebidas alcóhlicas...Mantenerse hidratado ingiriendo abundante agua durante el día.Realizar enjuagues bucales para ayudar a una mejor eliminación de partículas de alimentos.Posibles problemas de salud asociados al mal alientoAdemás de las causas mencionadas, el mal aliento también puede ser un síntoma de otros problemas de salud más graves, tales como Infecciones respiratorias superiores e inferiores, como sinusitis, bronquitis o neumonía.Problemas hepáticos y renales, que pueden causar la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo y manifestarse a través del aliento.Trastornos metabólicos como la diabetes, que pueden alterar el equilibrio de azúcar en la sangre y causar un aliento con olor a fructo o acetona.Consulta con Dental ClassLa halitosis puede ser un problema incómodo, pero con el tratamiento adecuado y la adopción de hábitos saludables de higiene bucal, es posible controlarla de manera efectiva. Si experimentas mal aliento persistente, es importante consultar a un especialista en diagnóstico y tratamiento dental. ¿Estás fallando con regularidad la "prueba del olor", en la que a escondidas soplas entre tus manos para revisar tienes mal aliento? (Pista: si puedes olerlo, entonces tu aliento es totalmente desagradable, ya que la mayoría de personas no suelen percibirlo por sí mismas, según dicen los odontólogos). En caso de que el olor de tu boca califique como apuesto, debes saber que tú y el resto de personas que te rodean son víctimas de la halitosis, un aliento tan repulso que solo podría atraer a los buitres y las moscas. Pero, tranquilo, no eres el único: hasta 80 millones de personas sufren de mal aliento crónico, según la Academia de Odontología General. MIRA: El invento que puede "oler" enfermedades en tu aliento Además del impacto obvio en tu popularidad, la halitosis también puede ser un signo de enfermedades y ciertas condiciones de salud, algunas de las cuales son graves. Entonces, mientras corras a conseguir una menta, podría ser útil saber las 10 razones principales por las que tu boca huele tan mal y qué hacer para remediarlo. Sí, la mala higiene bucal es una de las principales causas del mal aliento. Cuando la comida queda atrapada entre los dientes y debajo de las encías, las bacterias se dedican a descomponerla, lo que genera gases putrefactos que huelen como huevos podridos o incluso algo peor (sí, como popó). Según los dentistas, una manera de saber si tienes mal aliento es usar hilo dental y después olerlo. Si percibes una sensación fétida, entonces sabrás definitivamente que tu soplo es tóxico. LEE: 6 consejos para cuidar los dientes La buena noticia es que puedes corregir fácilmente este tipo de halitosis al lavarte los dientes con pasta dental que tenga flúoruro dos veces al día y usar hilo dental con regularidad. Mientras te estés cepillando, no olvides pasar por tu lengua y mejillas: los estudios demuestran que cepillarlos puede reducir la carga de bacterias. Café. Ajo. Pescado. Huevos. Cebolla. Comida picante. Los alimentos que ingerimos pueden causar fácilmente el mal aliento. Muchos de los alimentos que contribuyen a una boca apesosa lo hacen por la liberación de sulfuros. El azufre, como sabes, huele a huevos podridos. Una menta o un chicle podrían enmascarar la halitosis, pero ten cuidado: los olores de algo de comiste pueden permanecer hasta que los alimentos son digeridos por tu sistema, incluso si te cepillaste después. Entonces, intenta contraatacar con otros alimentos como limón, perejil, manzanas o zanahorias que estimulan la producción de saliva, componente del que depende tu boca para eliminar las impurezas. ¡Tomar agua también ayuda! Mientras que el café, por el contrario, ralentiza la producción de saliva. Antes de comerse ese próximo dulce, pastel o galleta presta atención. Es posible que llegues a escuchar el coro de felicidad de las bacterias que viven en tu boca. Para ellas, el azúcar es un súper alimento y si que se dan un festín descomponiéndolo mientras te dejan un mal aliento de recuerdo. Los odontólogos explican que los dulces adherentes como las gomitas y los caramelos son los peores. Entonces, si debes comer algo dulce, te sugieren chocolate puro. Tienes menos azúcar que muchos otros dulces y se disuelve más rápidamente en la boca. Comer mucha proteína y pocos carbohidratos lleva a que el cuerpo entre en estado de cetosis, es decir, cuando tu sistema comienza a quemar las células de grasa para obtener energía. Este proceso crea desechos llamados cetonas. Y tener demasiadas no es algo bueno: tu metabolismo no tiene más remedio que convertirte en una apesosa casa andante, que excreta cetonas a través de la orina y el aliento. Es un olor de rancio, que muchos comparan con la fruta podrida. La recomendación es tratar de beber agua extra para eliminar las cetonas de tu cuerpo. Si usas mentas para el aliento, caramelos o chicles, asegúrate de que no contengan azúcar. Durante la noche, la producción de saliva disminuye. Esa es la razón por lo que muchas personas se despiertan con un sabor (y un olor) desagradable en la boca, incluso después de cepillarte y usar hilo dental juiciosamente. LEE: ¿Mala dentadura? La culpa es de tus genes Ahor, respirar por la boca o roncar, también la apnea del sueño, seca aún más la boca, lo que hace que tu aliento resulte más infame. Llamada xerostomía, tener la boca seca no solo es desagradable sino también potencialmente dañino. Puedes desarrollar dolor de garganta, ronquera, dificultad para hablar y tragar, problemas para usar dentaduras postizas e incluso un cambio en tu sentido del gusto. La solución: al fondo de tu problema de respirar por la boca y resuélvelo con mucha agua y siguiendo una buena rutina de higiene dental tanto por la mañana como por la noche. Por supuesto, los dentistas también sugieren chequeos regulares. No sientas timidez ni vergüenza. Si te cuentas a tu dentista sobre este problema, él o ella puede ayudarte a identificar la causa. Cientos de medicamentos de uso común pueden resecar tu boca, contribuyendo a un aliento repugnante. Algunos de los que más generan esta situación son las medicinas para tratar la ansiedad, la depresión, la hipertensión y el dolor y la tensión muscular. Entonces, consulta la lista de efectos secundarios de tus medicamentos para comprobar si provocan resequedad en la boca, y después habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar a otra medicina que no disminuya la saliva. ¿Tienes infecciones crónicas de sinusitis? ¿Enfermedades respiratorias? A medida que tu nariz se congestiona, es más probable que respires por la boca, resecando los tejidos y reduciendo el flujo de saliva. Además, si sufres tiene alergias, la lucha para detener el goteo constante de tus mocos con un antihistamínico también puede provocarte mal aliento. Muchos de los medicamentos recetados y de venta libre para combatir los resfriados, la gripa y las alergias secan más que solo la nariz. Además, todo ese goteo nasal puede causar un mal olor al quedar atrapado en la parte posterior de la lengua, que es increíblemente difícil de alcanzar con un cepillo de dientes. Los odontólogos recomiendan raspar la parte posterior de la lengua con una herramienta especialmente diseñada y usar un enjuague bucal que contenga dióxido de cloro. Si eres fumador, probablemente no tienes ni idea cómo el olor a tabaco se adhiere a tu ropa y pertenencias... y especialmente a tu aliento. Ingerir el humo caliente disminuye tus sentidos, y por lo tanto tu capacidad de oler y saborear. LEE: ¿Por qué la marihuana te puede destruir la sonrisa? Obviamente, el aire caliente también resecará la boca. La pérdida de saliva, combinada con el olor a tabaco, crea el infame "aliento de fumador". De la misma manera, fumar o ingerir marihuana afecta tu boca al reducir la saliva. ¿Masticas tabaco? Es obvio que tus dientes se mancharán, tus encías sufrirán y tu aliento apestará. ¿La solución? Ya sabes. Sí, todavía estamos hablando de cosas que resecan la boca. Eso, amigos amantes del vino, cerveza, cocteles, incluye el alcohol. Por no mencionar que el vino contiene azúcar, como muchos de los mezcladores que vienen en los cocteles. ¿Si oyes los gritos de alegría de las bacterias en tu boca? Contraataca con caramelos o chicles sin azúcar, ya que ambos estimulan la producción de saliva. No te olvides de beber agua (también es bueno para prevenir las resacas), cepillarte y usar hilo dental lo antes posible. Pero aquí hay una ironía: muchos enjuagues bucales contienen alcohol. Así que si la halitosis no te deja en paz, habla con tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal terapéutico diseñado para reducir la placa. ¿Sufres acidez estomacal, reflujo ácido o gastroesofágico? Vomitar un poco de comida o ácido en la boca puede crear mal aliento. No taches eso como simplemente grosero; el reflujo gastroesofáico no tratado puede convertirse fácilmente en una enfermedad grave, incluso en cáncer. El mal aliento también puede ser un signo temprano de una enfermedad subyacente que tal vez no tiene síntomas externos. Uno de los signos de la cetoadicosis diabética, una afección potencialmente mortal que afecta principalmente a las personas con diabetes tipo 1, es el aliento con olor a fruta. Ocurre porque las personas con poca o ninguna insulina no pueden procesar los ácidos cetónicos, lo que les permite acumular niveles tóxicos en la sangre. LEE: ¿Cuándo deberías reemplazar tu cepillo de dientes? El aliento de olor dulce en una persona con diabetes tipo 1 debe llevar una acción médica inmediata. En casos inusuales, las personas con diabetes tipo 2 también pueden desarrollar la enfermedad. Quienes padecen insuficiencia renal crónica grave pueden tener un aliento parecido al amoníaco, que según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, también se puede describir como "similar a la orina o al pescado". Un signo de enfermedad hepática es el hedor hepático, un olor fuerte, dulce y mohoso en el aliento. Se produce porque un hígado enfermo no puede procesar completamente el limoneno, un químico que se encuentra en las cáscaras de los cítricos y en algunas plantas. Los científicos están tratando de desarrollar una prueba de aliento basada en el olor que pueda alertar a los médicos sobre la cirrosis hepática en etapa temprana para poder tratarla. La halitosis es una afección en la que una persona emite un olor fuerte y desagradable de la boca, generalmente debido a la presencia de bacterias en la boca, los dientes, la lengua y las encías. Comúnmente, el término es más conocido como "mal aliento". Es frecuente padecer de mal aliento, afectando así a una gran cantidad de personas a nivel mundial. Aunque puede ser embarazoso, es importante comprender que la halitosis no es solo un problema estético, sino que también puede ser un indicador de problemas de salud subyacentes.En Dental Class, hemos recopilado información esencial sobre los síntomas, las causas y el tratamiento de esta condición para ofrecerte una guía completa.Síntomas del mal aliento¿Qué huele la halitosis? Pues bien, existe un síntoma principal y otros secundarios. El síntoma principal es la variación del olor. Esta variación puede ser causada por acciones como fumar, tomar café y/o comer alimentos concretos.Dentro de los síntomas secundarios se encuentran la sequedad en la boca, placa alrededor de los dientes cerca de las encías, una capa blanca en la lengua, goteo post-nasal (sensación de que los sonos parásitos drenan por la garganta) y un mal sabor de boca caracterizado por ser normalmente metálico.Causas de la halitosisEl 90% de la halitosis procede de la abundancia de bacterias. En su mayoría, comienzan en la boca y existen múltiples causas. Las más comunes son:Higiene bucal deficiente: la falta o el mal cepillado de los dientes, así como del hilo dental pueden dejar residuos en la boca que den lugar a tener mal aliento.Comer ciertos alimentos: el ajo, la cebolla, las especias pueden causar también mal aliento por la descomposición de sus partículas en los dientes y aumentar el número de bacterias.Tabaco y alcohol: originan sequedad en la boca además de dejar residuos lo que puede derivar a tener unas encías más enfermas.Problemas dentales: las caries, las encías enfermas y la acumulación de placa.Otros problemas subyacentes: padecer infecciones respiratorias, diabetes, etc. Para tratar y prevenir la halitosis primeramente se tiene que conocer la causa o las causas. Sin embargo, acciones comunes para tratar la afección son:Tener una buena higiene bucal utilizando hilo dental y realizando correctamente los 3 cepillados mínimos diarios.El dentista de forma más regular para detectar y/o tratar algún problema si existe.No comer ni beber en abundancia determinados alimentos como el ajo, el café, las bebidas alcóhlicas...Mantenerse hidratado ingiriendo abundante agua durante el día.Realizar enjuagues bucales para ayudar a una mejor eliminación de partículas de alimentos.Posibles problemas de salud asociados al mal alientoAdemás de las causas mencionadas, el mal aliento también puede ser un síntoma de otros problemas de salud más graves, tales como Infecciones respiratorias superiores e inferiores, como sinusitis, bronquitis o neumonía.Problemas hepáticos y renales, que pueden causar la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo y manifestarse a través del aliento.Trastornos metabólicos como la diabetes, que pueden alterar el equilibrio de azúcar en la sangre y causar un aliento con olor a fructo o acetona.Consulta con Dental ClassLa halitosis puede ser un problema incómodo, pero con el tratamiento adecuado y la adopción de hábitos saludables de higiene bucal, es posible controlarla de manera efectiva. Si experimentas mal aliento persistente, es importante consultar a un especialista en diagnóstico y tratamiento dental. ¿Estás fallando con regularidad la "prueba del olor", en la que a escondidas soplas entre tus manos para revisar tienes mal aliento? (Pista: si puedes olerlo, entonces tu aliento es totalmente desagradable, ya que la mayoría de personas no suelen percibirlo por sí mismas, según dicen los odontólogos). En caso de que el olor de tu boca califique como apuesto, debes saber que tú y el resto de personas que te rodean son víctimas de la halitosis, un aliento tan repulso que solo podría atraer a los buitres y las moscas. Pero, tranquilo, no eres el único: hasta 80 millones de personas sufren de mal aliento crónico, según la Academia de Odontología General. MIRA: El invento que puede "oler" enfermedades en tu aliento Además del impacto obvio en tu popularidad, la halitosis también puede ser un signo de enfermedades y ciertas condiciones de salud, algunas de las cuales son graves. Entonces, mientras corras a conseguir una menta, podría ser útil saber las 10 razones principales por las que tu boca huele tan mal y qué hacer para remediarlo. Sí, la mala higiene bucal es una de las principales causas del mal aliento. Cuando la comida queda atrapada entre los dientes y debajo de las encías, las bacterias se dedican a descomponerla, lo que genera gases putrefactos que huelen como huevos podridos o incluso algo peor (sí, como popó). Según los dentistas, una manera de saber si tienes mal aliento es usar hilo dental y después olerlo. Si percibes una sensación fétida, entonces sabrás definitivamente que tu soplo es tóxico. LEE: 6 consejos para cuidar los dientes La buena noticia es que puedes corregir fácilmente este tipo de halitosis al lavarte los dientes con pasta dental que tenga flúoruro dos veces al día y usar hilo dental con regularidad. Mientras te estés cepillando, no olvides pasar por tu lengua y mejillas: los estudios demuestran que cepillarlos puede reducir la carga de bacterias. Café. Ajo. Pescado. Huevos. Cebolla. Comida picante. Los alimentos que ingerimos pueden causar fácilmente el mal aliento. Muchos de los alimentos que contribuyen a una boca apesosa lo hacen por la liberación de sulfuros. El azufre, como sabes, huele a huevos podridos. Una menta o un chicle podrían enmascarar la halitosis, pero ten cuidado: los olores de algo de comiste pueden permanecer hasta que los alimentos son digeridos por tu sistema, incluso si te cepillaste después. Entonces, intenta contraatacar con otros alimentos como limón, perejil, manzanas o zanahorias que estimulan la producción de saliva, componente del que depende tu boca para eliminar las impurezas. ¡Tomar agua también ayuda! Mientras que el café, por el contrario, ralentiza la producción de saliva. Antes de comerse ese próximo dulce, pastel o galleta presta atención. Es posible que llegues a escuchar el coro de felicidad de las bacterias que viven en tu boca. Para ellas, el azúcar es un súper alimento y si que se dan un festín descomponiéndolo mientras te dejan un mal aliento de recuerdo. Los odontólogos explican que los dulces adherentes como las gomitas y los caramelos son los peores. Entonces, si debes comer algo dulce, te sugieren chocolate puro. Tienes menos azúcar que muchos otros dulces y se disuelve más rápidamente en la boca. Comer mucha proteína y pocos carbohidratos lleva a que el cuerpo entre en estado de cetosis, es decir, cuando tu sistema comienza a quemar las células de grasa para obtener energía. Este proceso crea desechos llamados cetonas. Y tener demasiadas no es algo bueno: tu metabolismo no tiene más remedio que convertirte en una apesosa casa andante, que excreta cetonas a través de la orina y el aliento. Es un olor de rancio, que muchos comparan con la fruta podrida. La recomendación es tratar de beber agua extra para eliminar las cetonas de tu cuerpo. Si usas mentas para el aliento, caramelos o chicles, asegúrate de que no contengan azúcar. Durante la noche, la producción de saliva disminuye. Esa es la razón por lo que muchas personas se despiertan con un sabor (y un olor) desagradable en la boca, incluso después de cepillarte y usar hilo dental juiciosamente. LEE: ¿Mala dentadura? La culpa es de tus genes Ahor, respirar por la boca o roncar, también la apnea del sueño, seca aún más la boca, lo que hace que tu aliento resulte más infame. Llamada xerostomía, tener la boca seca no solo es desagradable sino también potencialmente dañino. Puedes desarrollar dolor de garganta, ronquera, dificultad para hablar y tragar, problemas para usar dentaduras postizas e incluso un cambio en tu sentido del gusto. La solución: al fondo de tu problema de respirar por la boca y resuélvelo con mucha agua y siguiendo una buena rutina de higiene dental tanto por la mañana como por la noche. Por supuesto, los dentistas también sugieren chequeos regulares. No sientas timidez ni vergüenza. Si te cuentas a tu dentista sobre este problema, él o ella puede ayudarte a identificar la causa. Cientos de medicamentos de uso común pueden resecar tu boca, contribuyendo a un aliento repugnante. Algunos de los que más generan esta situación son las medicinas para tratar la ansiedad, la depresión, la hipertensión y el dolor y la tensión muscular. Entonces, consulta la lista de efectos secundarios de tus medicamentos para comprobar si provocan resequedad en la boca, y después habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar a otra medicina que no disminuya la saliva. ¿Tienes infecciones crónicas de sinusitis? ¿Enfermedades respiratorias? A medida que tu nariz se congestiona, es más probable que respires por la boca, resecando los tejidos y reduciendo el flujo de saliva. Además, si sufres tiene alergias, la lucha para detener el goteo constante de tus mocos con un antihistamínico también puede provocarte mal aliento. Muchos de los medicamentos recetados y de venta libre para combatir los resfriados, la gripa y las alergias secan más que solo la nariz. Además, todo ese goteo nasal puede causar un mal olor al quedar atrapado en la parte posterior de la lengua, que es increíblemente difícil de alcanzar con un cepillo de dientes. Los odontólogos recomiendan raspar la parte posterior de la lengua con una herramienta especialmente diseñada y usar un enjuague bucal que contenga dióxido de cloro. Si eres fumador, probablemente no tienes ni idea cómo el olor a tabaco se adhiere a tu ropa y pertenencias... y especialmente a tu aliento. Ingerir el humo caliente disminuye tus sentidos, y por lo tanto tu capacidad de oler y saborear. LEE: ¿Por qué la marihuana te puede destruir la sonrisa? Obviamente, el aire caliente también resecará la boca. La pérdida de saliva, combinada con el olor a tabaco, crea el infame "aliento de fumador". De la misma manera, fumar o ingerir marihuana afecta tu boca al reducir la saliva. ¿Masticas tabaco? Es obvio que tus dientes se mancharán, tus encías sufrirán y tu aliento apestará. ¿La solución? Ya sabes. Sí, todavía estamos hablando de cosas que resecan la boca. Eso, amigos amantes del vino, cerveza, cocteles, incluye el alcohol. Por no mencionar que el vino contiene azúcar, como muchos de los mezcladores que vienen en los cocteles. ¿Si oyes los gritos de alegría de las bacterias en tu boca? Contraataca con caramelos o chicles sin azúcar, ya que ambos estimulan la producción de saliva. No te olvides de beber agua (también es bueno para prevenir las resacas), cepillarte y usar hilo dental lo antes posible. Pero aquí hay una ironía: muchos enjuagues bucales contienen alcohol. Así que si la halitosis no te deja en paz, habla con tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal terapéutico diseñado para reducir la placa. ¿Sufres acidez estomacal, reflujo ácido o gastroesofágico? Vomitar un poco de comida o ácido en la boca puede crear mal aliento. No taches eso como simplemente grosero; el reflujo gastroesofáico no tratado puede convertirse fácilmente en una enfermedad grave, incluso en cáncer. El mal aliento también puede ser un signo temprano de una enfermedad subyacente que tal vez no tiene síntomas externos. Uno de los signos de la cetoadicosis diabética, una afección potencialmente mortal que afecta principalmente a las personas con diabetes tipo 1, es el aliento con olor a fruta. Ocurre porque las personas con poca o ninguna insulina no pueden procesar los ácidos cetónicos, lo que les permite acumular niveles tóxicos en la sangre. LEE: ¿Cuándo deberías reemplazar tu cepillo de dientes? El aliento de olor dulce en una persona con diabetes tipo 1 debe llevar una acción médica inmediata. En casos inusuales, las personas con diabetes tipo 2 también pueden desarrollar la enfermedad. Quienes padecen insuficiencia renal crónica grave pueden tener un aliento parecido al amoníaco, que según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, también se puede describir como "similar a la orina o al pescado". Un signo de enfermedad hepática es el hedor hepático, un olor fuerte, dulce y mohoso en el aliento. Se produce porque un hígado enfermo no puede procesar completamente el limoneno, un químico que se encuentra en las cáscaras de los cítricos y en algunas plantas. Los científicos están tratando de desarrollar una prueba de aliento basada en el olor que pueda alertar a los médicos sobre la cirrosis hepática en etapa temprana para poder tratarla. La halitosis es una afección en la que una persona emite un olor fuerte y desagradable de la boca, generalmente debido a la presencia de bacterias en la boca, los dientes, la lengua y las encías. Comúnmente, el término es más conocido como "mal aliento". Es frecuente padecer de mal aliento, afectando así a una gran cantidad de personas a nivel mundial. Aunque puede ser embarazoso, es importante comprender que la halitosis no es solo un problema estético, sino que también puede ser un indicador de problemas de salud subyacentes.En Dental Class, hemos recopilado información esencial sobre los síntomas, las causas y el tratamiento de esta condición para ofrecerte una guía completa.Síntomas del mal aliento¿Qué huele la halitosis? Pues bien, existe un síntoma principal y otros secundarios. El síntoma principal es la variación del olor. Esta variación puede ser causada por acciones como fumar, tomar café y/o comer alimentos concretos.Dentro de los síntomas secundarios se encuentran la sequedad en la boca, placa alrededor de los dientes cerca de las encías, una capa blanca en la lengua, goteo post-nasal (sensación de que los sonos parásitos drenan por la garganta) y un mal sabor de boca caracterizado por ser normalmente metálico.Causas de la halitosisEl 90% de la halitosis procede de la abundancia de bacterias. En su mayoría, comienzan en la boca y existen múltiples causas. Las más comunes son:Higiene bucal deficiente: la falta o el mal cepillado de los dientes, así como del hilo dental pueden dejar residuos en la boca que den lugar a tener mal aliento.Comer ciertos alimentos: el ajo, la cebolla, las especias pueden causar también mal aliento por la descomposición de sus partículas en los dientes y aumentar el número de bacterias.Tabaco y alcohol: originan sequedad en la boca además de dejar residuos lo que puede derivar a tener unas encías más enfermas.Problemas dentales: las caries, las encías enfermas y la acumulación de placa.Otros problemas subyacentes: padecer infecciones respiratorias, diabetes, etc. Para tratar y prevenir la halitosis primeramente se tiene que conocer la causa o las causas. Sin embargo, acciones comunes para tratar la afección son:Tener una buena higiene bucal utilizando hilo dental y realizando correctamente los 3 cepillados mínimos diarios.El dentista de forma más regular para detectar y/o tratar algún problema si existe.No comer ni beber en abundancia determinados alimentos como el ajo, el café, las bebidas alcóhlicas...Mantenerse hidratado ingiriendo abundante agua durante el día.Realizar enjuagues bucales para ayudar a una mejor eliminación de partículas de alimentos.Posibles problemas de salud asociados al mal alientoAdemás de las causas mencionadas, el mal aliento también puede ser un síntoma de otros problemas de salud más graves, tales como Infecciones respiratorias superiores e inferiores, como sinusitis, bronquitis o neumonía.Problemas hepáticos y renales, que pueden causar la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo y manifestarse a través del aliento.Trastornos metabólicos como la diabetes, que pueden alterar el equilibrio de azúcar en la sangre y causar un aliento con olor a fructo o acetona.Consulta con Dental ClassLa halitosis puede ser un problema incómodo, pero con el tratamiento adecuado y la adopción de hábitos saludables de higiene bucal, es posible controlarla de manera efectiva. Si experimentas mal aliento persistente, es importante consultar a un especialista en diagnóstico y tratamiento dental. ¿Estás fallando con regularidad la "prueba del olor", en la que a escondidas soplas entre tus manos para revisar tienes mal aliento? (Pista: si puedes olerlo, entonces tu aliento es totalmente desagradable, ya que la mayoría de personas no suelen percibirlo por sí mismas, según dicen los odontólogos). En caso de que el olor de tu boca califique como apuesto, debes saber que tú y el resto de personas que te rodean son víctimas de la halitosis, un aliento tan repulso que solo podría atraer a los buitres y las moscas. Pero, tranquilo, no eres el único: hasta 80 millones de personas sufren de mal aliento crónico, según la Academia de Odontología General. MIRA: El invento que puede "oler" enfermedades en tu aliento Además del impacto obvio en tu popularidad, la halitosis también puede ser un signo de enfermedades y ciertas condiciones de salud, algunas de las cuales son graves. Entonces, mientras corras a conseguir una menta, podría ser útil saber las 10 razones principales por las que tu boca huele tan mal y qué hacer para remediarlo. Sí, la mala higiene bucal es una de las principales causas del mal aliento. Cuando la comida queda atrapada entre los dientes y debajo de las encías, las bacterias se dedican a descomponerla, lo que genera gases putrefactos que huelen como huevos podridos o incluso algo peor (sí, como popó). Según los dentistas, una manera de saber si tienes mal aliento es usar hilo dental y después olerlo. Si percibes una sensación fétida, entonces sabrás definitivamente que tu soplo es tóxico. LEE: 6 consejos para cuidar los dientes La buena noticia es que puedes corregir fácilmente este tipo de halitosis al lavarte los dientes con pasta dental que tenga flúoruro dos veces al día y usar hilo dental con regularidad. Mientras te estés cepillando, no olvides pasar por tu lengua y mejillas: los estudios demuestran que cepillarlos puede reducir la carga de bacterias. Café. Ajo. Pescado. Huevos. Cebolla. Comida picante. Los alimentos que ingerimos pueden causar fácilmente el mal aliento. Muchos de los alimentos que contribuyen a una boca apesosa lo hacen por la liberación de sulfuros. El azufre, como sabes, huele a huevos podridos. Una menta o un chicle podrían enmascarar la halitosis, pero ten cuidado: los olores de algo de comiste pueden permanecer hasta que los alimentos son digeridos por tu sistema, incluso si te cepillaste después. Entonces, intenta contraatacar con otros alimentos como limón, perejil, manzanas o zanahorias que estimulan la producción de saliva, componente del que depende tu boca para eliminar las impurezas. ¡Tomar agua también ayuda! Mientras que el café, por el contrario, ralentiza la producción de saliva. Antes de comerse ese próximo dulce, pastel o galleta presta atención. Es posible que llegues a escuchar el coro de felicidad de las bacterias que viven en tu boca. Para ellas, el azúcar es un súper alimento y si que se dan un festín descomponiéndolo mientras te dejan un mal aliento de recuerdo. Los odontólogos explican que los dulces adherentes como las gomitas y los caramelos son los peores. Entonces, si debes comer algo dulce, te sugieren chocolate puro. Tienes menos azúcar que muchos otros dulces y se disuelve más rápidamente en la boca. Comer mucha proteína y pocos carbohidratos lleva a que el cuerpo entre en estado de cetosis, es decir, cuando tu sistema comienza a quemar las células de grasa para obtener energía. Este proceso crea desechos llamados cetonas. Y tener demasiadas no es algo bueno: tu metabolismo no tiene más remedio que convertirte en una apesosa casa andante, que excreta cetonas a través de la orina y el aliento. Es un olor de rancio, que muchos comparan con la fruta podrida. La recomendación es tratar de beber agua extra para eliminar las cetonas de tu cuerpo. Si usas mentas para el aliento, caramelos o chicles, asegúrate de que no contengan azúcar. Durante la noche, la producción de saliva disminuye. Esa es la razón por lo que muchas personas se despiertan con un sabor (y un olor) desagradable en la boca, incluso después de cepillarte y usar hilo dental juiciosamente. LEE: ¿Mala dentadura? La culpa es de tus genes Ahor, respirar por la boca o roncar, también la apnea del sueño, seca aún más la boca, lo que hace que tu aliento resulte más infame. Llamada xerostomía, tener la boca seca no solo es desagradable sino también potencialmente dañino. Puedes desarrollar dolor de garganta, ronquera, dificultad para hablar y tragar, problemas para usar dentaduras postizas e incluso un cambio en tu sentido del gusto. La solución: al fondo de tu problema de respirar por la boca y resuélvelo con mucha agua y siguiendo una buena rutina de higiene dental tanto por la mañana como por la noche. Por supuesto, los dentistas también sugieren chequeos regulares. No sientas timidez ni vergüenza. Si te cuentas a tu dentista sobre este problema, él o ella puede ayudarte a identificar la causa. Cientos de medicamentos de uso común pueden resecar tu boca, contribuyendo a un aliento repugnante. Algunos de los que más generan esta situación son las medicinas para tratar la ansiedad, la depresión, la hipertensión y el dolor y la tensión muscular. Entonces, consulta la lista de efectos secundarios de tus medicamentos para comprobar si provocan resequedad en la boca, y después habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar a otra medicina que no disminuya la saliva. ¿Tienes infecciones crónicas de sinusitis? ¿Enfermedades respiratorias? A medida que tu nariz se congestiona, es más probable que respires por la boca, resecando los tejidos y reduciendo el flujo de saliva. Además, si sufres tiene alergias, la lucha para detener el goteo constante de tus mocos con un antihistamínico también puede provocarte mal aliento. Muchos de los medicamentos recetados y de venta libre para combatir los resfriados, la gripa y las alergias secan más que solo la nariz. Además, todo ese goteo nasal puede causar un mal olor al quedar atrapado en la parte posterior de la lengua, que es increíblemente difícil de alcanzar con un cepillo de dientes. Los odontólogos recomiendan raspar la parte posterior de la lengua con una herramienta especialmente diseñada y usar un enjuague bucal que contenga dióxido de cloro. Si eres fumador, probablemente no tienes ni idea cómo el olor a tabaco se adhiere a tu ropa y pertenencias... y especialmente a tu aliento. Ingerir el humo caliente disminuye tus sentidos, y por lo tanto tu capacidad de oler y saborear. LEE: ¿Por qué la marihuana te puede destruir la sonrisa? Obviamente, el aire caliente también resecará la boca. La pérdida de saliva, combinada con el olor a tabaco, crea el infame "aliento de fumador". De la misma manera, fumar o ingerir marihuana afecta tu boca al reducir la saliva. ¿Masticas tabaco? Es obvio que tus dientes se mancharán, tus encías sufrirán y tu aliento apestará. ¿La solución? Ya sabes. Sí, todavía estamos hablando de cosas que resecan la boca. Eso, amigos amantes del vino, cerveza, cocteles, incluye el alcohol. Por no mencionar que el vino contiene azúcar, como muchos de los mezcladores que vienen en los cocteles. ¿Si oyes los gritos de alegría de las bacterias en tu boca? Contraataca con caramelos o chicles sin azúcar, ya que ambos estimulan la producción de saliva. No te olvides de beber agua (también es bueno para prevenir las resacas), cepillarte y usar hilo dental lo antes posible. Pero aquí hay una ironía: muchos enjuagues bucales contienen alcohol. Así que si la halitosis no te deja en paz, habla con tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal terapéutico diseñado para reducir la placa. ¿Sufres acidez estomacal, reflujo ácido o gastroesofágico? Vomitar un poco de comida o ácido en la boca puede crear mal aliento. No taches eso como simplemente grosero; el reflujo gastroesofáico no tratado puede convertirse fácilmente en una enfermedad grave, incluso en cáncer. El mal aliento también puede ser un signo temprano de una enfermedad subyacente que tal vez no tiene síntomas externos. Uno de los signos de la cetoadicosis diabética, una afección potencialmente mortal que afecta principalmente a las personas con diabetes tipo 1, es el aliento con olor a fruta. Ocurre porque las personas con poca o ninguna insulina no pueden procesar los ácidos cetónicos, lo que les permite acumular niveles tóxicos en la sangre. LEE: ¿Cuándo deberías reemplazar tu cepillo de dientes? El aliento de olor dulce en una persona con diabetes tipo 1 debe llevar una acción médica inmediata. En casos inusuales, las personas con diabetes tipo 2 también pueden desarrollar la enfermedad. Quienes padecen insuficiencia renal crónica grave pueden tener un aliento parecido al amoníaco, que según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, también se puede describir como "similar a la orina o al pescado". Un signo de enfermedad hepática es el hedor hepático, un olor fuerte, dulce y mohoso en el aliento. Se produce porque un hígado enfermo no puede procesar completamente el limoneno, un químico que se encuentra en las cáscaras de los cítricos y en algunas plantas. Los científicos están tratando de desarrollar una prueba de aliento basada en el olor que pueda alertar a los médicos sobre la cirrosis hepática en etapa temprana para poder tratarla. La halitosis es una afección en la que una persona emite un olor fuerte y desagradable de la boca, generalmente debido a la presencia de bacterias en la boca, los dientes, la lengua y las encías. Comúnmente, el término es más conocido como "mal aliento". Es frecuente padecer de mal aliento, afectando así a una gran cantidad de personas a nivel mundial. Aunque puede ser embarazoso, es importante comprender que la halitosis no es solo un problema estético, sino que también puede ser un indicador de problemas de salud subyacentes.En Dental Class, hemos recopilado información esencial sobre los síntomas, las causas y el tratamiento de esta condición para ofrecerte una guía completa.Síntomas del mal aliento¿Qué huele la halitosis? Pues bien, existe un síntoma principal y otros secundarios. El síntoma principal es la variación del olor. Esta variación puede ser causada por acciones como fumar, tomar café y/o comer alimentos concretos.Dentro de los síntomas secundarios se encuentran la sequedad en la boca, placa alrededor de los dientes cerca de las encías, una capa blanca en la lengua, goteo post-nasal (sensación de que los sonos parásitos drenan por la garganta) y un mal sabor de boca caracterizado por ser normalmente metálico.Causas de la halitosisEl 90% de la halitosis procede de la abundancia de bacterias. En su mayoría, comienzan en la boca y existen múltiples causas. Las más comunes son:Higiene bucal deficiente: la falta o el mal cepillado de los dientes, así como del hilo dental pueden dejar residuos en la boca que den lugar a tener mal aliento.Comer ciertos alimentos: el ajo, la cebolla, las especias pueden causar también mal aliento por la descomposición de sus partículas en los dientes y aumentar el número de bacterias.Tabaco y alcohol: originan sequedad en la boca además de dejar residuos lo que puede derivar a tener unas encías más enfermas.Problemas dentales: las caries, las encías enfermas y la acumulación de placa.Otros problemas subyacentes: padecer infecciones respiratorias, diabetes, etc. Para tratar y prevenir la halitosis primeramente se tiene que conocer la causa o las causas. Sin embargo, acciones comunes para tratar la afección son:Tener una buena higiene bucal utilizando hilo dental y realizando correctamente los 3 cepillados mínimos diarios.El dentista de forma más regular para detectar y/o tratar algún problema si existe.No comer ni beber en abundancia determinados alimentos como el ajo, el café, las bebidas alcóhlicas...Mantenerse hidratado ingiriendo abundante agua durante el día.Realizar enjuagues bucales para ayudar a una mejor eliminación de partículas de alimentos.Posibles problemas de salud asociados al mal alientoAdemás de las causas mencionadas, el mal aliento también puede ser un síntoma de otros problemas de salud más graves, tales como Infecciones respiratorias superiores e inferiores, como sinusitis, bronquitis o neumonía.Problemas hepáticos y renales, que pueden causar la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo y manifestarse a través del aliento.Trastornos metabólicos como la diabetes, que pueden alterar el equilibrio de azúcar en la sangre y causar un aliento con olor a fructo o acetona.Consulta con Dental ClassLa halitosis puede ser un problema incómodo, pero con el tratamiento adecuado y la adopción de hábitos saludables de higiene bucal, es posible controlarla de manera efectiva. Si experimentas mal aliento persistente, es importante consultar a un especialista en diagnóstico y tratamiento dental. ¿Estás fallando con regularidad la "prueba del olor", en la que a escondidas soplas entre tus manos para revisar tienes mal aliento? (Pista: si puedes olerlo, entonces tu aliento es totalmente desagradable, ya que la mayoría de personas no suelen percibirlo por sí mismas, según dicen los odontólogos). En caso de que el olor de tu boca califique como apuesto, debes saber que tú y el resto de personas que te rodean son víctimas de la halitosis, un aliento tan repulso que solo podría atraer a los buitres y las moscas. Pero, tranquilo, no eres el único: hasta 80 millones de personas sufren de mal aliento crónico, según la Academia de Odontología General. MIRA: El invento que puede "oler" enfermedades en tu aliento Además del impacto obvio en tu popularidad, la halitosis también puede ser un signo de enfermedades y ciertas condiciones de salud, algunas de las cuales son graves. Entonces, mientras corras a conseguir una menta, podría ser útil saber las 10 razones principales por las que tu boca huele tan mal y qué hacer para remediarlo. Sí, la mala higiene bucal es una de las principales causas del mal aliento. Cuando la comida