

**Mal aliento (Halitosis crónica)****Descripción general**

El mal aliento que no se va es un problema para muchas personas. Puede ser embarazoso y frustrante. Es posible que usted no entienda por qué ocurre ni sepa cómo controlarlo. Aún así, existen formas de enfrentar al mal aliento con éxito.

Causas

El mal aliento crónico puede ser causado por bacterias que se hallan en su boca, y por partículas de alimento que quedan atrapadas entre sus dientes o encías. Esto puede ser un problema si usted no se cepilla o usa hilo dental correctamente. El mal aliento también puede ser causado por una infección u otro problema médico, incluso un problema en cualquier otra parte de su cuerpo. La diabetes, la insuficiencia renal o problemas en el hígado, todos ellos pueden causarlo. Puede ser que tenga mal aliento debido a la sequedad bucal o porque tiene goteo posnasal. Puede tenerlo si es fumador. Y puede ser que lo tenga debido a algo en su dieta.

Cuidado bucal

Para ayudar a controlar el mal aliento, haga un hábito de la buena higiene bucal. Visite a su dentista en forma regular. Cepíllese y use hilo dental por lo menos dos veces al día. Asegúrese de cepillarse las mejillas y el paladar. Cepíllese la lengua o utilice un raspador de lengua para limpiarla. Si tiene dentaduras postizas o un retenedor, lávelos bien todos los días.

Otros consejos

Usted puede también controlar su mal aliento si evita cosas como las cebollas, el ajo y el café. Y si es fumador, abandone el hábito. Si estos pasos no ayudan, hable con su médico acerca de su mal aliento. Su médico puede examinarlo en busca de algún problema de salud que pudiera estar causándolo.