

## Remedios caseros y simples para combatir el mal aliento

### ¿Cómo combatir el mal aliento?



El mal aliento (halitosis) es una afección caracterizada por un olor desagradable consistente al aliento.

Muchas condiciones, como el goteo nasal, bronquitis crónica, diabetes no controlada, infección del tracto respiratorio, enfermedad hepática o renal y trastornos digestivos como el reflujo ácido, pueden causar mal aliento. Sin embargo, en la mayoría de las personas con mal aliento, el problema está en la boca y a menudo es causado por una higiene dental inadecuada, enfermedad periodontal o boca seca.

**¿Qué causa el mal olor?** Las partículas de alimentos y las células muertas en la boca acumulan bacterias que prosperan en ambientes que carecen de oxígeno, como la parte posterior de la lengua y los bolsillos profundos de las encías. Estas bacterias producen compuestos volátiles de azufre causantes de olores, como sulfuro de hidrógeno.

### Remedios caseros para el mal aliento

Cepillarse al menos dos veces al día y usar hilo dental a diario puede ayudar a eliminar las bacterias que causan el olor.

Hasta el momento, **falta apoyo científico para afirmar que cualquier remedio casero puede tratar la halitosis**. Si está considerando utilizar cualquier remedio o forma de medicina alternativa, asegúrese de consultar primero a su médico y dentista. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

### 1. **Beber té**

Las investigaciones preliminares sugieren que los compuestos tanto **del [té verde](#) como del té negro llamados polifenoles pueden detener el crecimiento de las bacterias responsables del mal aliento**. Los polifenoles también pueden evitar que las bacterias existentes produzcan compuestos malolientes como el sulfuro de hidrógeno.

Tanto el té verde como el negro tienen polifenoles.

### 2) **Pruebe un enjuague bucal que contenga iones de zinc.**

El zinc parece neutralizar directamente los compuestos de azufre malolientes y mejorar la respiración. Se encuentra en varios enjuagues bucales de tiendas de alimentos saludables, así como en algunas marcas de farmacias.

### 3) **Pruebe un enjuague bucal que contenga aceites esenciales.**

Los estudios preliminares sugieren que **los aceites esenciales**, que son aceites vegetales, **pueden ayudar a reducir el mal aliento**. Un estudio comparó un enjuague bucal de aceites esenciales que contenía aceite de árbol de té, aceite de menta y aceite de limón con un enjuague bucal estándar y descubrió que el nivel de compuestos de azufre volátiles era significativamente menor después del enjuague bucal con aceite esencial en comparación con el enjuague bucal convencional. Lo mejor es usar un producto preparado comercialmente (consulte la tienda de alimentos saludables) en lugar de comprar aceites esenciales y hacer su propio enjuague bucal. En caso de duda, consulte a su dentista.

4) **Use hierbas para refrescar el aliento**. Mastique una pequeña ramita de romero fresco, perejil, hierbabuena o estragón hasta por un minuto.

5) **Evita los enjuagues bucales con alcohol**. El alcohol puede reseca la boca, lo que contribuye al mal aliento.

6) **Use un raspador de lengua**, que ayuda a eliminar las células muertas, las partículas de comida y las bacterias de la lengua. Un raspador de lengua es un instrumento de plástico especial

que se encuentra en farmacias y en algunas tiendas de alimentos saludables.

7) **Beba muchos líquidos.** El agua potable y otros líquidos ayudarán a mantener la boca húmeda. Otra razón por la que beber líquidos podría ayudar: en la medicina tradicional china, el mal aliento a menudo es el resultado del exceso de calor en el estómago. Se cree que el agua, la sopa y las frutas y verduras acuosas, como el pepino, ayudan a reequilibrar el cuerpo.

8) De acuerdo con la medicina tradicional china, también se cree que **los alimentos amargos**, como la endibia belga y muchas verduras de hoja verde oscuro ayudan a reducir el calor del estómago.

Ciertos alimentos, como el café, el alcohol, el azúcar, la leche y los alimentos fritos o picantes, se cree que empeoran el problema.

9) **Coma frutas y verduras crujientes** como manzanas, apio, zanahorias o jícama. Los alimentos crujientes pueden ayudar a eliminar los alimentos, las bacterias y la placa de los dientes.

10) **Obtenga ayuda para controlar el estrés.** Muchas personas tienen mal aliento el cual no tiene una causa claramente identificable. Un pequeño estudio preliminar encontró que en hombres jóvenes sanos con buena higiene oral y salud general, el estrés aumentaba la producción de compuestos volátiles de azufre en la boca.

Referencias:

Calil

CM, Marcondes FK. Influencia de la ansiedad en la producción de compuestos de azufre volátiles orales. Life Sci. (2006) 79,7: 660 - 664.

Food Navigator.com. Tea Beats Halitosis. 26/23/2003. 1.