

REFRESQUE SU ALIENTO

Conozca las causas del mal aliento y cómo prevenirlo.



¿Cuáles son las causas del mal aliento?*

- › **Lo que come.** Una vez que los alimentos son absorbidos en el torrente sanguíneo, los subproductos que generan mal olor pueden trasladarse a los pulmones, lo cual afecta el aire que uno exhala. Los malos olores persisten hasta que el cuerpo elimina estos subproductos.
- › **La enfermedad periodontal,** las encías inflamadas, las infecciones en la garganta o cualquier actividad bacteriana en la lengua.
- › **Las partículas de los alimentos que quedan en la boca.** Al no cepillarse ni pasarse hilo dental a diario, la comida que queda entre los dientes, en la lengua y alrededor de las encías puede acumular bacterias y provocar mal olor.
- › **La sequedad en la boca (xerostomía).** Esto se produce cuando el flujo de saliva disminuye. La saliva es necesaria para limpiar la boca y quitar las partículas que pueden provocar mal olor.
- › **Productos con tabaco.**
- › **Trastornos médicos.** Si su dentista determina que su boca está sana, es posible que le refiera a su médico de familia o a un especialista para determinar la causa del mal aliento.

¿Qué puede hacer para ayudar a evitar el mal aliento?

- › Visite al dentista con regularidad
- › Realícese limpiezas en forma periódica
- › Pásese hilo dental regularmente

- › Cepílese bien los dientes, las encías y la lengua
- › Use un cepillo de dientes y un enjuague bucal que le haya recomendado el dentista
- › Beba mucho líquido
- › Elija el chicle sin azúcar
- › Enjuáguese la boca después de comer o beber leche, pescado y carne

Pregúntele a un amigo.

A veces podemos ser demasiado benignos al juzgar el olor de nuestro aliento. Por eso, para determinar si tiene mal aliento, pídale a alguien de confianza que le dé su opinión.

Visite a su dentista.

Si la respuesta es “sí”, visite a su dentista. Antes de la cita, evite comer, beber, fumar, mascar chicle o hacer cualquier otra cosa que pueda ocultar el mal aliento. Esto permitirá que el dentista haga una evaluación adecuada del problema.

Es posible que el dentista le recomiende un tratamiento dental y que se enjuague la boca a diario con alguno de los enjuagues bucales disponibles que se ha comprobado científicamente que reducen el mal aliento (la mayoría de los enjuagues bucales suelen ser cosméticos).

La halitosis, llamada comúnmente mal aliento, afecta al 50% de los adultos, y muchos ni siquiera se dan cuenta del problema.*

Contigo paso a paso.®



*“Halitosis”. Mouth Healthy, patrocinado por la American Dental Association, consultado en agosto de 2019. <<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/h/Halitosis.aspx>>

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.