

10 consejos para prevenir y/o controlar la halitosis



- 1 Cepíllate los dientes a diario y después de cada comida.**
Realiza un cepillado tres veces al día como mínimo y tras cada comida; te ayudará a prevenir la caries y a mantener tu boca sana.
- 2 Completa tu cepillado con hilo dental y colutorios específicos.**
Eliminarás las partículas de comida de lugares donde el cepillo no alcanza, así como la placa dental.
- 3 No te olvides de la lengua.**
Los raspadores linguales son realmente efectivos y te quitarán el mal olor causado por las bacterias que se acumulan en la superficie de la lengua.
- 4 Evita el tabaco, el alcohol o el consumo elevado de café.**
Ambos hábitos reducen el flujo de saliva, produciéndote sequedad bucal y favoreciendo la aparición de halitosis.
- 5 Mantén una alimentación rica en vitamina B y C.**
Las verduras de hoja verde, por su contenido en clorofila, así como las fresas, los kiwis o los cítricos, te ayudarán a mantener más fuertes tus encías y a prevenir enfermedades periodontales.
- 6 Come despacio y regularmente.**
Realiza cinco comidas al día y mastica bien los alimentos para evitar su fermentación.
- 7 Bebe agua con frecuencia.**
Al menos, dos litros al día. Así estimularás la salivación y limpiarás toda tu boca y dientes.
- 8 Respira por la nariz y no por la boca.**
Sobre todo por la noche, ya que la producción de saliva disminuye y puede producir un olor y sabor desagradables en tu boca.
- 9 Consulta a tu médico ante cualquier complicación.**
Aunque en un 90% de los casos, la halitosis tiene su origen en la cavidad bucal, este problema puede ser síntoma de una afección sistémica.
- 10 Visita al dentista periódicamente.**
Acude a un profesional de la salud bucal al menos una vez al año para hacerte la limpieza dental, eliminar el sarro y descartar cualquier indicio de enfermedad periodontal.