



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Tips and Tricks: **Mal Aliento**



- Todos los alimentos que usted come se comienzan a desbaratar en la boca, conforme los alimentos son digeridos y son absorbidos en la sangre, estos son llevados finalmente a los pulmones y exhalados en su aliento.

- Si come alimentos con olores fuertes como ajo o cebollas, cepillando y usando el hilo dental o utilizando enjuague simplemente encubrirá sólo el olor por un tiempo corto, el olor no se irá completamente hasta que los alimentos hayan pasado por su cuerpo.



- Si usted no se cepilla y no usa hilo dental diariamente, partículas de alimento pueden quedarse en la boca, que promueve el crecimiento bacteriano entre los dientes, alrededor de las encías, y en la lengua que causa mal aliento.

- Las bacterias que causan olor y las partículas de alimento pueden causar mal aliento si las dentaduras no son limpiadas apropiadamente.



- El tabaco y cualquier otros productos basados en tabaco también pueden causar mal aliento, así como muchos otros problemas orales de la salud.

- El mal aliento persistente puede ser señal de alerta de la enfermedad de encía, que es causada por el aumento de placa en los dientes. Las bacterias causan que las toxinas se formen en la boca, irritando las encías.



- La condición médica de la boca seca también puede causar mal aliento. La saliva es necesaria para humedecer y limpiar la boca neutralizando ácidos producidos por la placa y quitar células muertas que se acumulan en la lengua, en las encías, y en las mejillas.