

# Mal aliento: un problema que da vergüenza

El mal aliento, también llamado halitosis o mal olor, es el aliento que tiene un olor desagradable. Puede ser un problema que hace dar vergüenza a los niños y a los padres. Por lo general, los niños no se dan cuenta del problema a menos que alguien se los diga.

## ¿Quién tiene mal aliento?

Todo el mundo tiene mal aliento de vez en cuando, especialmente en la mañana temprano (aliento de la mañana). Si bien este tipo de mal aliento es considerado como algo normal, otros tipos de mal aliento pueden estar relacionados con problemas de salud. Niños pequeños de solo 2 años de edad pueden tener mal aliento. La incidencia aumenta con la edad.

## ¿Qué causa el mal aliento?

Muchas cosas pueden causar mal aliento: puede provenir de origen bucal o no. Algunos informes señalan que cerca del 87% del mal aliento se debe a motivos bucales y el 13% a otros motivos.

### Las causas más comunes de mal aliento por motivos bucales son:

- *Mala higiene bucal:* La falta de higiene y cepillado adecuados pueden hacer que las partículas de comida se queden en la boca. La bacteria en la boca descompone los materiales proteínicos y produce aminoácidos y gases desagradables.
- *Problemas bucales y de garganta:* Las infecciones en la boca y la garganta tales como el dolor de garganta, las ampollas o infecciones por levadura, la tonsilitis, las caries dentales y las enfermedades de las encías pueden causar mal aliento.
- *Problemas de nariz:* La sinusitis, los pólipos nasales u objetos extraños que los niños se metan en la nariz también pueden causar mal aliento.
- *Poca saliva y boca seca:* La saliva es muy importante porque su función de limpiar ayuda a reducir o deshacerse de bacterias y del mal aliento. La boca seca o poca saliva puede darse debido a que se respira por

la boca, a la deshidratación, dormir con la boca abierta, tener enfermedades de la glándula salival y tomar ciertos medicamentos.

### Otras causas de mal aliento o de aliento diferente son:

- *Ingerir alimentos de fuerte olor:* Lo que uno come puede afectar el aire que uno exhala. Por ejemplo, el ajo y la cebolla pueden ser absorbidas en el flujo sanguíneo y pasar a los pulmones donde afectan el aire que se exhala por la boca y por la nariz.
- *Enfermedades y problemas de salud:* Los problemas de hígado y el sistema digestivo, las enfermedades pulmonares, la diabetes y los medicamentos también pueden causar mal aliento.

## ¿Cuándo se debe hablar con el profesional de salud?

Hable con el profesional de la salud si su niño tiene mal aliento y le duelen encías o las tiene hinchadas, o tiene dientes flojos, dolor de garganta, fiebre o goteo nasal; o si el mal aliento continúa aún después de una higiene bucal y nutrición adecuadas.

## ¿Cómo se trata el mal aliento?

El tratamiento para el mal aliento depende de su causa. Las visitas al dentista con regularidad ayudarán a detectar problemas que pueden llevar al mal aliento.

### Los siguientes consejos ayudarán a mejorar el mal aliento:

- Promueva la higiene y el cuidado bucal. Tanto los niños como los adultos deben cepillarse los dientes con dentífrico con flúor dos veces al día: después del desayuno y a la noche antes de irse a dormir.
- Los niños de hasta 8 años de edad necesitan ayuda de los adultos para cepillarse los dientes.
- Los niños deben visitar al dentista antes de cumplir el primer año de vida.
- Preste atención a la dieta de su hijo. Proporciónese una dieta baja en grasas y rica en frutas y vegetales.
- Proporcione suficiente cantidad de líquidos para que la boca se mantenga húmeda y bien hidratada.
- Haga tratar las condiciones de salud subyacentes.

Para mayor información, por favor llame gratis a la Línea de Salud para el Cuidado de niños "Child Care Healthline" al (800) 333-3212 o visite nuestro sitio de Internet: [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org).

por A. Rahman Zamani, MD, MPH



Provided by California Childcare Health Program

For more information, please contact:

Healthline 1-800-333-3212

Distributed by: