

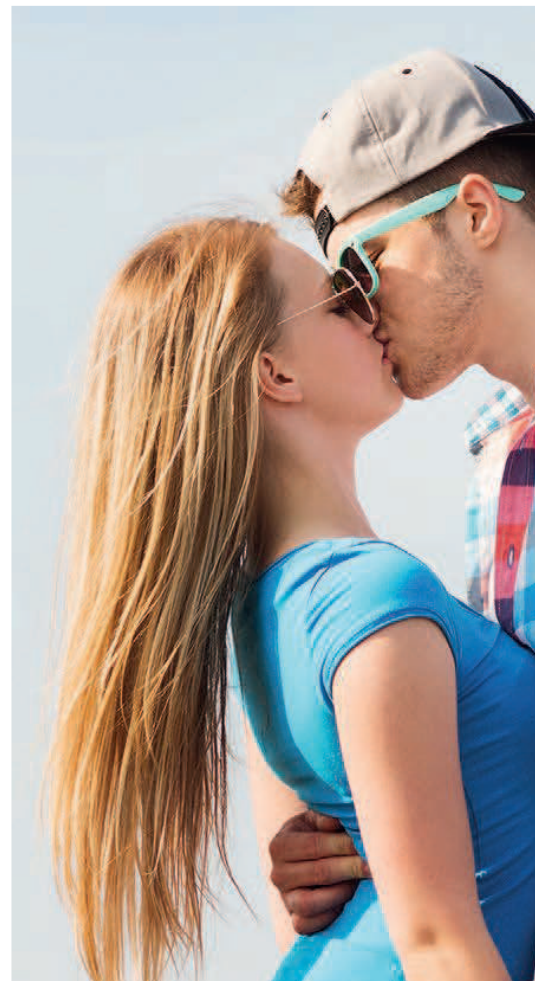


SALUD BUCODENTAL

HALITOSIS QUE NO TE ARRUINE SAN VALENTÍN

¿Sabías que durante un beso de 10 segundos se transmiten unos 80 millones de bacterias? ¿Y que la lengua y los espacios interdentes constituyen el mayor hábitat de microorganismos de la boca y son la causa más frecuente de halitosis? Estas son las reglas de higiene que debes observar siempre, pero especialmente en el día de San Valentín.

Tener **halitosis o mal aliento** puede arruinar una cita de San Valentín desde el primer minuto. Algo que se puede remediar con un gesto tan sencillo (y tan olvidado) como limpiar la lengua adecuadamente durante el cepillado de dientes y prestar atención a los espacios interdentes, otro de los grandes olvidados en la rutina de cuidado bucal para el 62% de las personas, según reza el informe realizado por la consultoría Hamilton para Dentaïd. La propia morfología de la lengua, rugosa y áspera, explica que constituya el hábitat perfecto para las bacterias, que quedan atrapadas en su superficie y se alojan ahí de manera indiscriminada. La costumbre de limpiarla adecuadamente con el **cepillo dental** disminuye un 45 por ciento el mal olor producido por bacterias, mientras que el uso de un **limpiador lingual** lo reduce hasta un 75 por ciento. Igualmente, los **cepillos interproximales** son herramientas adecuadas para prevenir, además de la halitosis, la gingivitis, la periodontitis y otras enfermedades bucales comunes relacionadas, como las caries, que en el 78% tiene un origen interproximal.



CUIDADO CON LA SABURRA LINGUAL

Para colmo, se ha demostrado que las personas que padecen halitosis "tienden a presentar significativamente mayor cantidad de **saburra lingual**, una capa blanquecina que se crea sobre la lengua, formada por bacterias y provocada por diversos tipos de patologías", explica el **director del Departamento de Otorrinolaringología del Centro Médico Teknon (Barcelona), Jordi Coromina**. Razón de más para limpiarla con un raspador lingual como gesto final imprescindible del cepillado diario.



#halitosis



ATACAR EL BIOFILM

Según explican desde la **Sociedad Española de Periodoncia (SEPA)**, la cavidad bucal alberga una comunidad diversa de microorganismos que, en condiciones de salud, mantienen un equilibrio dinámico beneficioso tanto para la boca como para el resto del organismo. Sin embargo, factores como la mala higiene oral, el tabaquismo o ciertas enfermedades sistémicas pueden alterar este equilibrio (disbiosis), favoreciendo la proliferación de bacterias patógenas como *Porphyromonas gingivalis* o *Treponema denticola*. Estas bacterias actúan como desencadenantes de la inflamación responsable de la destrucción de los tejidos periodontales, desencadenando gingivitis y periodontitis, además de halitosis. La evidencia científica respalda que la eliminación física de la placa bacteriana (biofilm oral) mediante el cepillado dental (manual o eléctrico), así como la limpieza interdental, resultan esenciales.

CAUSAS SOBRE LAS QUE TRABAJAR

1. Cuando el mal aliento persiste a pesar de una buena higiene bucal, puede ser señal de **infecciones y/o problemas digestivos** que alteran la microbiota de la boca y también la intestinal. Acudir al médico para corregir o descartar esta causa primaria es fundamental.

2. También, la **bacteria *helicobacter pylori*** es la responsable del 90 por ciento de las úlceras gástricas y de los casos de halitosis, por lo que también se debe consultar la posibilidad de tenerla alojada en el organismo.

3. En el 60% de los casos la halitosis es debida a **la acumulación de placa bacteriana**, por lo que es conveniente hacer una **limpieza profesional en consulta** con un higienista dental al menos una vez al año.

4. El **tabaco**: el mal aliento es un problema común entre los fumadores debido a los residuos del tabaco y la sequedad bucal. Pero, además, los

fumadores tienen un riesgo de 5 a 20 veces mayor de padecer **enfermedad periodontal**, mientras que la **microbiota bacteriana** de la mucosa oral se vuelve más agresiva por el tabaco. También está relacionado con **cambios en la composición** y la **cantidad de saliva**; **candidiasis oral**; **caries** (vinculada a cambios salivales y cambios en la flora bacteriana); **disminución de la agudeza gustativa y olfativa**; fallo en los **implantes osteointegrados**; **lesiones precancerosas** (leucoplasia) y **cáncer**; **melanosis del fumador** (pigmentación benigna de la mucosa oral); **palanitis nicotínica** (paladar del fumador); **tinciones y manchas** en la superficie dentaria. Por el contrario, cuando una persona deja de fumar, se reducen las sustancias químicas tóxicas en la boca y aumenta la producción de saliva, lo que ayuda a disminuir el mal aliento; mejora la vascularización de las encías y la respuesta del sistema inmunitario, aumentando la función de defensa ante bacterias presentes en boca; y se recupera la capacidad de regenerar el tejido dañado.