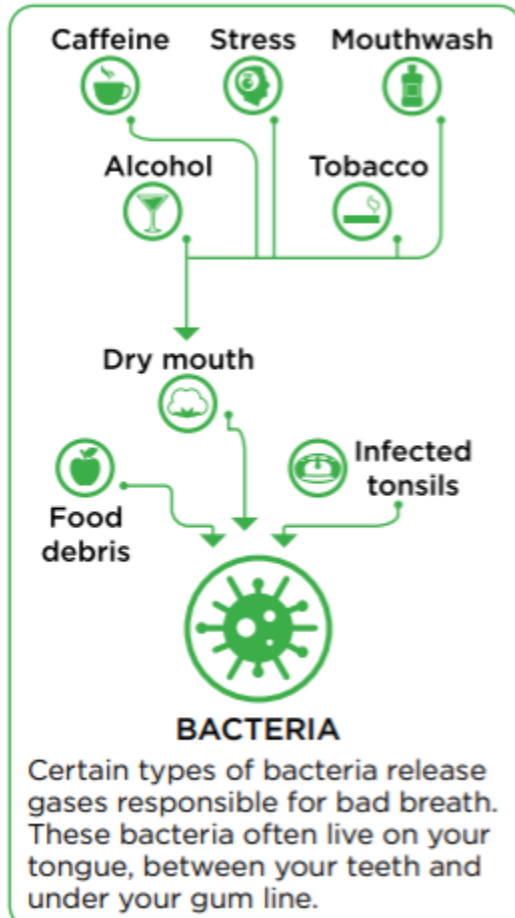


# Fresh breath

- **Halitosis**, also called **Dragon's breath** or **Stomatodysodia**. No matter what you call it, bad breath is not pleasant. Here's how to avoid this disease that affects 80 million Americans.



## Causes:

- ✓ Infected gums
- ✓ Dirty teeth
- ✓ Dirty tongue
- ✓ Empty stomach

Bad breath can also occur in people with **medical infections**:

- ✓ Diabetes
- ✓ Kidney failure
- ✓ Liver problems.

Dry mouth (**xerostomia**) and **smoking** also contribute to this problem. In addition, stress, dieting, snoring, age and hormonal changes can influence breath.

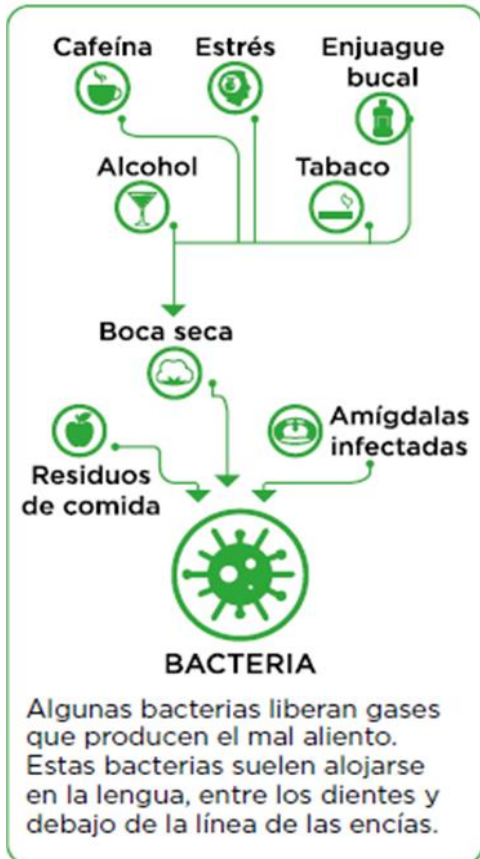
## What can you do?

- **Brush and floss regularly.** It helps prevent bad breath at the root.
- **Drink water.** Stay hydrated by drinking plain water throughout the day. Drink fluoridated water.
- **Eat properly.** Eat a healthy diet with regular meals to keep your breath under control. Don't forget to brush your teeth after eating!
- **Gargle with warm salt water.** To loosen plaque and kill bacteria, mix one tablespoon of salt in eight ounces of hot water. Wait for the salt to dissolve and then gargle as usual.
- **Avoid antiseptic products.** Replace antibacterial mouthwash with a fluoride rinse that does not contain alcohol.
- **See your dentist.** If bad breath does not go away, see your dentist. Halitosis may be a symptom of a more serious disease.



# Aliento fresco

- **Halitosis. Aliento de dragón. Estomatodisodia.** No importa cómo lo llame, el mal aliento no es agradable. Aquí explicamos cómo evitar esta enfermedad que afecta a 80 millones de estadounidenses.



## Causas:

- ✓ Encías infectadas
- ✓ Dientes sucios
- ✓ Lengua sucia
- ✓ Estómago vacío

El mal aliento también puede aparecer en personas con **infecciones médicas:**

- ✓ Diabetes
- ✓ Insuficiencia renal
- ✓ Problemas hepáticos.

La boca seca (**xerostomía**) y el **tabaco** también contribuyen a este problema. Además, el estrés, las dietas, los ronquidos, la edad y los cambios hormonales pueden influir en el aliento.

## ¿Qué puede hacer usted?

- **Cepílese y use hilo dental con regularidad.** Ayuda a prevenir el mal aliento desde la raíz.
- **Beba agua.** Manténgase hidratado bebiendo agua simple durante todo el día. Tome agua fluorada
- **Coma de manera apropiada.** Siga una dieta saludable con comidas regulares para mantener su aliento bajo control. ¡No olvide cepillarse los dientes después de comer!
- **Haga gárgaras de agua caliente con sal.** Para aflojar la placa y matar a las bacterias, mezcle una cucharada de sal en ocho onzas de agua caliente. Espere a que la sal se disuelva y después haga gárgaras como lo hace habitualmente.
- **Evite los productos antisépticos.** Cambie el enjuague bucal antibacterial por un enjuague con flúor y que no contenga alcohol.
- **Vaya a consulta con el dentista.** Si el mal aliento no desaparece, consulte al dentista. La halitosis puede ser un síntoma de una enfermedad más grave.