



¿Qué causa el mal aliento?

El mal aliento (halitosis) suele ser causado por bacterias, restos de comida y una higiene bucal deficiente. También puede estar relacionado con la boca seca, el consumo de tabaco, el estrés o algunas condiciones de salud.

Para eliminarlo, es importante tratar la causa y mantener una buena higiene bucal, mantenerse hidratado y visitar al dentista regularmente.

Algunas causas principales del mal aliento a las que debes mantenerte vigilante son:

Encías inflamadas



Para prevenir la inflamación de las encías, te recomendamos mantenerlas libres de infecciones con un cepillo de cerdas suaves y utilizando hilo dental regularmente.

Dientes sucios



Los restos de comida que se quedan atascados entre los dientes pueden causar mal aliento. Cepillarte, usar hilo dental y enjuagarte la boca te ayudará a prevenirlo.

Lengua sucia



Al igual que los dientes, la lengua puede acumular bacterias. Para mantenerla limpia, usa un raspador lingual o cepíllala suavemente.

Estómago vacío



Saltarse comidas puede causar mal aliento porque reduce la producción de saliva. Por eso, es importante que mantengas una nutrición balanceada a través del día.

Demasiado enjuagador bucal



El uso excesivo de enjuagador bucal basado en alcohol puede irritar la boca y empeorar el mal aliento. Por lo tanto, te recomendamos utilizar un enjuagador libre de alcohol.



What causes bad breath?

Bad breath (halitosis) is usually caused by bacteria, food particles, and poor oral hygiene. It can also be related to dry mouth, tobacco use, stress, or certain health conditions.

To get rid of it, it is important to address the underlying cause, maintain good oral hygiene, stay hydrated, and visit your dentist regularly.

Some of the main causes of bad breath that you should watch out for include:

Inflamed Gums



To help prevent gum inflammation, keep your gums free of infection by using a soft-bristled toothbrush and flossing regularly.

Dirty Teeth



Food particles trapped between your teeth can cause bad breath. Brushing, flossing, and rinsing your mouth can help prevent it.

Dirty Tongue



Like your teeth, your tongue can accumulate bacteria. To keep it clean, use a tongue scraper or gently brush it.

Empty Stomach



Skipping meals can cause bad breath because it reduces saliva production. That is why it is important to maintain a balanced diet throughout the day.

Too Much Mouthwash



Excessive use of alcohol-based mouthwash can irritate the mouth and worsen bad breath. Therefore, we recommend using an alcohol-free mouthwash.