



La halitosis se debe a la presencia en el aliento de ciertas sustancias químicas llamadas sulfuros volátiles, como el metilmercaptano. Afecta en mayor o menor medida a casi la mitad de la población y provoca a quien lo padece de forma severa una situación de inseguridad y rechazo social. Se vive como un problema íntimo que se aborda sólo con personas de confianza, como ocurre con el estreñimiento. La naturaleza del olor que emana de la boca puede variar de intensidad y es un aspecto clave en el diagnóstico de este problema de salud, considerado como una enfermedad debido a su relación con las dolencias bucodentales.

A tal punto, existen centros especializados para tratar la halitosis. Esta enfermedad constituye una de las inquietudes más frecuentes cuando se acude a la consulta de odontología, pues la principal causa del mal aliento continuado o halitosis radica en una boca insana. Pero puede estar relacionado con enfermedades de origen físico o sicosomático.

La autoevaluación es subjetiva porque hay quien subestima su mal aliento y quien lo exagera, por lo tanto es necesario un diagnóstico profesional. Para el examen médico puede adoptarse la prueba de medidas organolépticas, que analiza el total de olores en el aire emanado de la boca, lengua y saliva, o la prueba de análisis químico. Existen aparatos que localizan y miden en la cavidad bucal el origen del mal olor, que hasta hace unos años sólo se atribuía erróneamente al estómago. Pero el aliento se produce en la boca, cuando el número de bacterias depositadas en la lengua, encías, paladar o garganta sobrepasa la cantidad necesaria para las funciones digestivas.

Cuando esto sucede, las bacterias metabolizan los aminoácidos que contienen sulfuro y producen sulfuro de hidrógeno y metilcaptanos, sustancias que dan origen a este olor, ofensivo incluso en concentraciones bajas. Hay algunos aspectos que deberán ser considerados en el momento de completar la historia clínica que tienen que ver con los hábitos del paciente como su dieta, el alcoholismo y el tabaquismo. Entre las causas no relacionadas con enfermedades bucodentales se encuentran algunas sencillas de prevenir: Un cepillado deficiente en dentadura y lengua; un periodo largo de estar con la boca cerrada, al dormir, por ejemplo; y la falta de salivación al respirar por la boca. Entre los relacionados con enfermedades dentales, la halitosis es evidente por gingivitis, periodontitis, candidiasis, cáncer, enfermedades gastrointestinales, nasales (rinitis, sinusitis, tumores), pulmonares (bronquitis, neumonía, tuberculosis), y sistémicas, como la diabetes, la cirrosis, hepatitis, reuma y uremis.

Armas contra el mal aliento

Correcta higiene bucal, beber entre las comidas, no fumar, no beber alcohol, y no ingerir demasiadas proteínas ni platos muy condimentados, son las premisas más importantes. Tomar infusiones de poleo, menta, acebo, ajenojo o toronjil, o aceite esencial de perejil, o enjuagarse con xilitol. Además, el té verde previene halitosis, infecciones y caries, debido a sus extractos y enzimas cuya combinación actúa contra las bacterias. Sus polifenoles descomponen los restos de comida entre los dientes. A ello se suman las propiedades del aceite de oliva. Una empresa española que desarrolla productos para la higiene oral obtuvo la patente mundial del aceite de oliva como inhibidor del mal aliento para elaborar unas pastillas y chicles a base de esa sustancia natural.

Sin olvidar beber agua: El llamado síndrome de boca seca ataca directamente un buen aliento, por lo que es necesario mantenerse el organismo hidratado. Hay que considerar que la halitosis se debe a compuestos de azufre producidos por bacterias que crecen en ambientes sin oxígeno, como la parte de atrás de la lengua y los resquicios de las encías. Hay que quedarse con la boca abierta y actuar sobre ellos.