

Hot Health News

Mal Aliento



Otoño 2008

El mal aliento o halitosis usualmente es causado por una bacteria en su boca que da mal olor mientras ella viva. Para librarse de esta bacteria, usted necesita tomar cuidado de su boca. Eso incluye lavarse los dientes y usar hilo dental como también visitar al dentista por lo menos dos veces al año. Si el mantener sus dientes limpios no quita su mal aliento usted puede tener un problema médico que necesita el cuidado de su doctor regular. Algunas de las cosas que pueden causar mal aliento son: Enfermedad en las encías, fumado, sequedad en la boca, comidas picantes, cebollas y ajo, problemas en su estómago e infecciones de sinusitis, nariz o pulmones.

Cuando usted se lava la boca, come menta o masca chicle usted está solamente disfrazando el problema por algun momento. Recuerde que es difícil para usted decir si usted tiene mal aliento o si usted tiene un problema crónico. Usted se acostumbra a su propio olor y al exhalar el aire en sus manos éste viene de su garganta y no de la parte trasera de su boca que es donde el mal olor se esconde. Entonces recuerde cepillarse los dientes, usar el hilo dental y enjuagarse la boca para mantener un olor fresco!



Brought to your report card by The Campbell University School of Pharmacy's Wellness Institute Middle School Program and Active Healthy Harnett

Active **Healthy**
Harnett

¿Dónde puedo conseguir más información?

Hable con su dentista, doctor o farmacéuta y revise este sitio en la red:

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/articles/169.html>