

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 27, 2021

Mal aliento

El mal aliento es un problema común. Puede ser vergonzoso, pero existen tratamientos que pueden ayudar.

Hemos analizado las mejores y más actualizadas investigaciones para producir esta información. Puede usarlo para hablar con su dentista o médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Qué sucede?

A todo el mundo le sale mal el aliento a veces. Es común a primera hora de la mañana y después de comer alimentos de olor fuerte, como cebollas y ajos. Por lo general, desaparece cuando te lavas los dientes.

Pero a veces el mal aliento dura todo el día. Los médicos llaman a esto halitosis. A menudo es causada por problemas dentales, enfermedad de las encías o bacterias en la lengua.

La enfermedad de las encías es causada por la placa. La placa es una acumulación de bacterias que recubren los dientes, que luego pueden infectar las encías. La enfermedad de las encías temprana y leve se llama gingivitis. La enfermedad avanzada de las encías se llama periodontitis.

Las bacterias que crecen en la lengua pueden emitir gases malolientes y causar mal aliento. Esto es más probable que suceda si fumas o no te cepillas los dientes con regularidad.

Algunas personas se preocupan de tener mal aliento cuando no es así. Siguen creyendo que tienen mal aliento incluso después de haber sido examinados y tranquilizados. Los médicos llaman a esto pseudohalitosis.

Otras cosas que a veces pueden causar mal aliento incluyen enfermedades que afectan los pulmones o el sistema digestivo, como infecciones. Por lo tanto, si tiene mal aliento que no mejora con los tratamientos habituales, debe consultar a su médico. Es posible que necesite tratamiento para otra afección.

Cuáles son los síntomas?

Las personas pueden notar un olor desagradable cuando usted habla o exhala. Es posible tener mal aliento sin saberlo. Eso es porque te acostumbras a los olores que hace tu propio

Mal aliento

cuerpo. Si crees que podrías tener mal aliento, puedes preguntarle a un amigo de confianza o visitar a tu dentista.

Puedes tener una idea aproximada de cómo huele tu aliento lamiendo tu muñeca, esperando un minuto a que se seque y luego oliendo tu muñeca. Eso te dice cómo huele tu lengua.

Es posible que su dentista pueda brindarle toda la ayuda que necesita con el mal aliento. Además de evaluar su aliento, su dentista debe revisar sus dientes, encías y lengua.

Si su dentista no puede encontrar ningún problema, pero está de acuerdo en que su aliento huele mal, puede sugerirle que consulte a su médico. El mal aliento a veces es causado por un problema en otra parte del cuerpo.

qué tratamientos funcionan?

El tratamiento que necesita depende de la causa del mal aliento.

Mal aliento no causado por otra afección

Si tiene mal aliento que no es causado por una enfermedad de las encías ni por otra condición física, probablemente solo necesite asegurarse de practicar una buena higiene bucal.

En primer lugar, esto significa asegurarse de cepillarse bien los dientes, dos veces al día, con una pasta de dientes con flúor. También puede usar hilo dental para limpiar entre los dientes. Si usa dentaduras postizas, asegúrese de limpiarlas a fondo todos los días.

También puedes probar enjuagues bucales que matan las bacterias. Un tipo común contiene una sustancia química llamada clorhexidina. Pero hay otros tipos.

Si todavía tienes mal aliento después de hacer todas estas cosas, puedes intentar raspar la lengua, para deshacerte de las bacterias en la lengua que pueden causar malos olores. Tendrás que hacer esto regularmente, tal vez cada pocos días. Lo haces con un cepillo de dientes o con un instrumento llamado raspador de lengua.

Enmascarar el mal aliento con cosas como chicle y mentas para el aliento puede funcionar por un corto tiempo, pero no eliminará la causa del mal aliento.

Mal aliento causado por enfermedad de las encías u otra afección

Si tiene una enfermedad leve de las encías (gingivitis), su dentista le aconsejará que se limpie los dientes y use hilo dental a fondo todos los días. También puede raspar la placa de los dientes. A esto se le llama escalar. Es probable que su dentista también le recomiende que use un enjuague bucal que contenga clorhexidina.

Si su enfermedad de las encías está más avanzada (periodontitis), es posible que necesite tratamientos más complicados, como raspado por debajo de la encía, alisado radicular o cirugía de colgajo. Estos eliminan la placa de las partes de los dientes cubiertas por las encías. Primero se le administrará un anestésico local para adormecer las encías.

Mal aliento

El mal aliento a veces puede ser el resultado de otros problemas médicos, como afecciones que afectan la boca, la garganta o la nariz. Si sus síntomas persisten después de haber probado una mejor higiene bucal y no tiene enfermedad de las encías, es una buena idea consultar a su médico para descartar cualquier otra causa.

Las enfermedades que afectan los pulmones y el sistema digestivo también pueden causar mal aliento. Así que, una vez más, si sus síntomas no mejoran con los tratamientos habituales, es una buena idea consultar a su médico.

Qué me va a pasar?

La mayoría de las personas pueden curar el mal aliento por sí mismas manteniendo la boca limpia. Pero si su aliento no mejora, su dentista probablemente podrá ayudarlo.

Si su dentista no puede encontrar ningún signo de mal aliento, le asegurará que su aliento es perfectamente aceptable.

Si todavía te preocupa tener mal aliento, incluso después de que tu dentista te haya tranquilizado, es posible que tengas una afección llamada pseudohalitosis. Este es un fuerte miedo a tener mal aliento, a pesar de que tu aliento en realidad huele bien. Si esto te afecta, es posible que necesites ayuda de un psicólogo o psiquiatra.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

