

# ¿Cómo enfrentar el problema del mal aliento que quedó al descubierto tras el uso prolongado de la mascarilla?

Universidad Viña del Mar Especialista analiza las causas de este escenario de salud bucal y entrega recomendaciones al respecto. En el mes de abril el Minsal anunció el uso obligatorio de mascarilla, medida adoptada por la institución gubernamental para evitar la propagación del virus Covid-19. La prolongada utilización de los “tapabocas” ha dejado al descubierto en la población el problema del mal aliento, situación que afecta a muchas personas, pero que previo a la pandemia no tenían conciencia de aquello. El docente de [la carrera de Odontología](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javier Mier, explicó que la halitosis o mal aliento no es una enfermedad, sino que se debe a la falta de higiene bucal o, en algunos casos, se produce a raíz de ciertas enfermedades sistémicas como la diabetes o incluso se puede deber a problemas gastrointestinales. “La halitosis es el nombre que recibe el mal aliento crónico que es distinto al aliento que las personas tienen al despertar o el que se produce cuando no hemos comido por varias horas e ingerido alimentos fuertes como el atún o la cebolla por ejemplo”, precisa Mier. El odontólogo señala que las causas del mal aliento pueden ser “una mala higiene bucal, el consumo de tabaco, la descomposición de partículas de alimentos en los dientes y alrededor de ellos, ya que esto aumenta la cantidad de bacterias que causan un olor desagradable. Otros factores son, la boca seca, enfermedades que dañan las encías y, obviamente, las infecciones de la boca, nariz y garganta”. En relación a los cuidados que la población debe tener, Mier recomienda mantener una higiene bucal adecuada porque esto permite no solamente evitar el mal aliento, sino que también previene las caries y el riesgo de sufrir enfermedades en las encías. Además, sugiere consumir bastante agua para mantener las mucosas debidamente hidratadas y, por último, no dejar de comer por periodos muy extensos, aconsejando comer cada tres horas. Respecto a la rutina de higiene que se debe seguir, el académico de la UVM señala que “se debe cepillar los dientes siempre después de comer, como mínimo tres veces al día y utilizar coayudantes de higiene oral como hilo dental, limpia lengua, colutorios dentales, etc. En el caso de no tener limpia lengua la higiene de esta se puede realizar con un cepillo suave siempre de atrás hacia adelante, complementando la limpieza con un enjuague bucal para eliminar cualquier resto de alimento”. Agrega además que “dentro de los buenos hábitos está el preferir comer alimentos saludables, evitando aquellos con mucha azúcar o aquellos que producen olores fuertes de aliento. Si usted ha presentado mal aliento, pero realiza una adecuada higiene oral sería recomendable visitar a un médico especialista gastroenterólogo para evaluar si la halitosis es un problema gastrointestinal o sistémico”. De todas formas, el doctor Mier recomienda que “ante cualquier molestia es importante acudir a un odontólogo para una correcta evaluación y un certero diagnóstico profesional. Somos los odontólogos quienes estamos facultados para establecer un buen diagnóstico y un respectivo tratamiento, por ello es necesario visitar a su dentista cada 6 meses para prevenir posibles infecciones o algún problema bucal más severo”.