

COSMÉTICA AVANZADA ■ TRATAMIENTOS ■ MEDICINA ESTÉTICA

ULTIMATE

BEAUTY

**Deshazte
de la grasa**
CON CARBOXITERAPIA

**LÍBRATE DE CARTUCHERAS,
TRIPA, CELULITIS...**
OPCIONES CON QUIRÓFANO Y SIN ÉL

*Piel
perfecta*

CON TRATAMIENTOS
Y COSMÉTICOS
SUPER EFICACES

NÚMERO 48
ESPAÑA 4,50€.
(AEROPUERTOS Y
CANARIAS 4,65€)
PORTUGAL CONT. 6,30€

**HILOS
MÁGICOS**
TU ARMA
ANTI-FLACIDEZ



¡GANA!
TRATAMIENTOS,
COSMÉTICOS,
ETC...

OBJETIVO

2015

+ DELGADA
+ JOVEN (NUEVAS CLAVES
QUE MEJORAN
RESULTADOS)

ES UN PROBLEMA QUE AFECTA MÁS DE LO QUE CREEMOS Y QUE PARECE DE DIFÍCIL SOLUCIÓN. ¿LA CLAVE? SABER LAS CAUSAS QUE LO PROVOCAN PARA ACABAR CON ÉL. LA DOCTORA ALICIA MIGUEL CALVO LAS CONOCE, ASÍ COMO LAS SOLUCIONES MÁS EFICACES.

ÉCHAME EL ALIENTO

TODAS LAS CLAVES CONTRA LA HALITOSIS

* HALITOSIS Y DIETA: VAN DE LA MANO

Una halitosis de novedosa aparición es la que suele afectar en ocasiones a las personas que realizan dietas adelgazantes con un bajo contenido en hidratos de carbono y muy ricas en proteínas y grasas. En estas dietas, a falta de hidratos de carbono para obtener energía, el organismo degrada las grasas, obteniendo compuestos cetónicos que producen, además de un aumento del colesterol y del ácido úrico, halitosis.

01

HALITOSIS FISIOLÓGICA O "NORMAL"

Dentro de este grupo estaría el mal aliento al despertarse. Es habitual que tras las horas de sueño notes un sabor bucal ligeramente diferente. La causa es la reducción de saliva que se produce mientras duermes. Ese mal aliento desaparece en el momento en que comes algo o te lavas los dientes y puede minimizarse si antes de acostarte realizas una correcta higiene oral. Sin embargo, en las personas que roncan este tipo de halitosis se convierte en un verdadero problema, porque aunque extremen su higiene, la sequedad bucal tan intensa que produce el ronquido origina un mal aliento muy persistente. En estos casos la única solución es detectar la causa del ronquido y tratarla, bien con cirugía (en los casos en que haya obstrucciones de las vías respiratorias), bien con una máscara que impulsa aire (cuando además del ronquido exista una apnea del sueño grave) o, como tratamiento más novedoso y efectivo en el ronquido y apneas leves, con aparatos dentales que se usan durante el sueño (dispositivos de avance mandibular o

DAM) que confeccionan dentistas especializados.

Es normal también tener ligero mal aliento tras muchas horas de ayuno. Como en el caso anterior, desaparece al comer algo o al lavar los dientes y no persiste siempre que mantengas unas buenas técnicas de higiene. Determinados medicamentos como los antidepresivos, o afecciones de tipo nervioso como el estrés, disminuyen la producción de saliva y también pueden favorecer el mal aliento.

En último lugar, dentro de la halitosis considerada "normal", se encontraría el mal olor que producen determinadas comidas y hábitos de vida. "¿Quién no ha experimentado alguna vez, en uno mismo o en otras personas, el aliento desagradable que queda tras comer determinados alimentos (ajo, cebolla, etc.), tras la ingesta de alcohol o con el consumo de tabaco? La mejor manera de evitar este tipo de halitosis pasa por eliminar esos hábitos (en el caso del tabaco, por ejemplo) o intentando no consumir esos alimentos responsables del mal aliento.

LA HALITOSIS O MAL ALIENTO ES UN PROBLEMA BASTANTE COMÚN (según los diferentes estudios puede afectar hasta al 30 por ciento de la población) y que puede llegar a provocar la aparición de malestar personal, complejos y hasta aislamiento social. Hablar del mal aliento sigue siendo, curiosamente, un tema tabú en nuestra sociedad y existe poca información tanto entre la población como entre los profesionales sobre las causas que lo provocan y su tratamiento.

La halitosis afecta tanto a hombres como a mujeres y en cualquier edad de la vida. Son las mujeres las que, mayoritariamente, más se preocupan por el tema y quienes buscan tratamiento más a menudo, probablemente porque están más sensibilizadas en cuanto al cuidado de la salud y su aspecto. Los adultos jóvenes son los que se quejan más de padecer halitosis, debido quizás a la importancia que concede este grupo de edad a la vida social.

LOS TRES TIPOS DE HALITOSIS

"LA MAYORÍA DE EXPERTOS REALIZAN ESTA CLASIFICACIÓN A LA HORA DE HABLAR DEL PROBLEMA", EXPLICA LA DRA. MIGUEL CALVO.



02

HALITOSIS VERDADERA O PATOLÓGICA

Aquí ya se puede hablar de un mal olor intenso y persistente. Este tipo de halitosis puede producirse por infecciones o alteraciones a nivel de la nariz, los oídos o la garganta, por trastornos digestivos o por algunas enfermedades, pero en el 90 por ciento de los casos su origen está en problemas de la boca, es decir, no es cierta la creencia de que la halitosis tiene su origen en el estómago, la causa digestiva es poco frecuente.

A nivel bucal la halitosis aparece porque las bacterias y los residuos alimentarios, cuando se acumulan, producen compuestos sulfúricos volátiles, responsables del mal olor. Este acúmulo de restos y bacterias tiene lugar, sobre todo, en:

► **Caries e infecciones de los dientes.** Las caries son oquedades que favorecen el acúmulo y que además, si son profundas, llegan a la pulpa o nervio de los dientes originando infecciones.

► **Empastes o restauraciones de los dientes defectuosos.** Si los empastes no están perfectamente ajustados o permiten que se queden restos de comida entre los dientes se va a producir mal olor y mal sabor bucal.

► **Presencia de sarro.** El sarro es un depósito calcificado poroso que acumula multitud de bacterias en su interior.

► **Presencia de placa bacteriana en la lengua.** Muchas personas desconocen que para tener una correcta higiene oral no hay que limitarse a limpiar los dientes, también hay que limpiar la lengua. La lengua, por su superficie rugosa, favorece el asiento de bacterias, que crean una película blanquecina sobre la misma denominada placa lingual. Esta placa hay que eliminarla de manera habitual, cepillando la lengua con el cepillo de dientes o, mejor, con unos utensilios que puedes adquirir en las farmacias y que se llaman limpiadores linguales.

► **Problemas en las encías.** La inflamación leve de las encías (gingivitis) o la inflamación grave (periodontitis) favorecen el acúmulo y la proliferación de bacterias en esta zona y, por tanto, la aparición de halitosis.

► **Prótesis o aparatos dentales.** Cuando se usan prótesis o aparatos dentales debemos extremar la higiene de los mismos porque también favorecen el almacenamiento de restos.

Cuando la causa de este segundo tipo de halitosis es extraoral (no se origina en la boca) es imprescindible detectar el proceso que la origina y tratarlo para acabar con ella.

* SOLUCIONES

Siempre que la halitosis se deba a causas orales, las mejores maneras de combatirla son las siguientes:

- En primer lugar, eliminar la causa que la provoca: tratar las caries, recambiar los empastes defectuosos, restaurar los dientes y muelas para evitar que se queden restos de comida atrapados, eliminar el sarro con una meticulosa limpieza profesional, tratar los problemas de las encías y limpiar los aparatos y prótesis dentales mediante cepillado y con el uso de pastillas o líquidos específicos para su limpieza.
- En segundo lugar, hay que mejorar a toda costa de los hábitos de higiene: realizar un correcto y frecuente cepillado dental, recambiar el cepillo de dientes cada 2-3 meses, usar hilo dental y, cuando haga falta, cepillos interdentales y no olvidar limpiar la lengua.
- En ocasiones, la higiene bucal puede completarse con un enjuague. Para usarlo de manera correcta hay que mover el líquido de un lado a otro y haciendo gárgaras, para que actúen también en la zona más profunda de la lengua. Los más efectivos para la halitosis son los que contienen cloruro de cinc y triclosán y los de cloruro de cetilpiridino. Los enjuagues de clorhexidina también son eficaces, pero sólo deben usarse durante pocos días porque tienen efectos secundarios. Los enjuagues sólo serán eficaces si hemos eliminado antes la causa y hemos mejorado los hábitos de higiene, si no la halitosis persistirá.
- Respecto a las múltiples pastillas, chicles y sprays, etc. que existen en el mercado, lo único que hacen es enmascarar el mal olor, no lo eliminan.
- Un tratamiento en experimentación, que parece prometedor para combatir la halitosis de causa oral es la utilización de determinados probióticos.

EXPERTOS EN CUIDAR TU BOCA

› Dra. Daniela Carranza. Instituto Profesor Sada, en Madrid. Tel. 91 3572740 y www.profesorsada.com

› Dr. Iván Malagón, en Madrid.
www.ivanmalagonortodoncia.com

› Clínica de Estética Dental Rosales, en Madrid.
Dr. Augusto Morillo. Tel. 915 42 35 50 y
www.clinicarosales.com

› Clínica Dental A.M.C, en Madrid. Dra. Alicia Miguel Calvo. Tel. 915 01 77 80 y www.clinicaamc.es

› Clínica Dr. Garrido en Elda, Alicante.
Tel. 965 392 952 y wdoctorgarrido.com

› Clínicas Vitaldent, Centros en toda España.
Tel. 902 10 50 60 y www.vitaldent.com

› Clínica Dental Dr. Suñol, en Barcelona.
Tel. 93 323 39 31 y www.clinicasunol.com

› Clínica Benatal, en Madrid. Tel. 91 310 51 52
y www.benatal.com

› Clinimagen, en Santa Cruz de Tenerife.
Tel. 922 23 55 14 y www.clinimagentenerife.com

› Dr. Iñaki Zamalloa, en Bilbao.
Tel. 94 479 37 08 y www.ortodonciazamalloa.com

› Clínica ACP, en Sevilla.
Tel. 95 453 36 48 y www.clinicaortodonciaacp.com

› Láser 2000, en Málaga.
Tel. 95 226 77 46 y www.laser2000dental.com

› Clínica Pamplona, en Pamplona.
Tel. 948 25 18 84 y www.ortodonciapamplona.com

› Unidental, Centros en toda España.
Tel. 902 154 062 y www.unidental.com

› Institut Joan Austrán, en Barcelona.
Tel. 902 201 555 y www.institutautran.com

› Clínica Vilaboa, en Madrid. Tels. 91 576 54 29/
91 578 01 51 y www.clinicavilaboa.com



DIEZ MILLONES DE PERSONAS SUFREN HALITOSIS EN ESPAÑA. PROVOCA UN FUERTE IMPACTO EN LA AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA DE QUIEN LA PADECE, SIENDO UN DESENCADENANTE DE ANSIEDAD Y ESTRÉS.



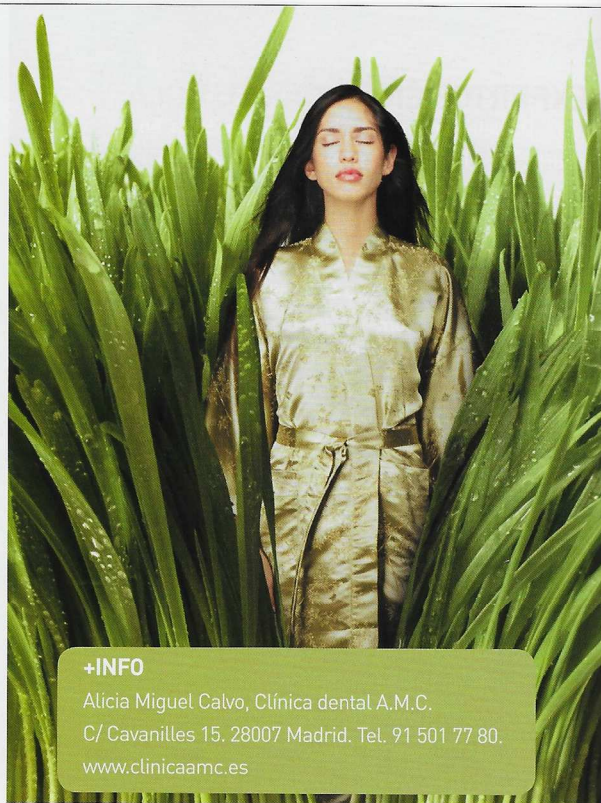
03

PSEUDOHALITOSIS
Y HALITOFOBIA**1. PSEUDOHALITOSIS**

En la pseudohalitosis el paciente cree que tiene halitosis, pero esta no se puede detectar ni la detectan sus allegados. En estos casos, explicando al paciente la situación, aconsejándole sobre hábitos correctos e higiene oral y demostrándole que no tiene motivo para la preocupación suele solucionarse el problema.

2. HALITOFOBIA

Aparece cuando tras el tratamiento de la halitosis, bien sea verdadera o pseudohalitosis, cuando ya no existe el problema y no existe ninguna evidencia física ni social de que se padece, el paciente insiste en creer que tiene halitosis. El tratamiento de estos casos está en manos del psicólogo clínico o del psiquiatra.

**+INFO**

Alicia Miguel Calvo, Clínica dental A.M.C.
C/ Cavanilles 15. 28007 Madrid. Tel. 91 501 77 80.
www.clinicaamc.es

LUCHAN CONTRA EL MAL ALIENTO...

**1. DIENTEX ORALCARE DE
PHERGAL, 6,90 €.**

Para la limpieza diaria de la boca, elimina el mal aliento, refresca y combate la placa bacteriana.

**2. LÍNEA DE PRODUCTOS AIR-LIFT PARA EL MAL ALIENTO. SE COMPONE DE:**

- Cápsulas (40 u/8,50 €): para combatir el mal aliento de origen extra-oral.
- Dentífrico (5,50 €) y colutorio (250 ml., 5,75 €): para una correcta higiene oral.
- Spray (6,25 ml, 3,95 €) y chicle (12 u/2,50 €): para favorecer un aliento fresco.

