



Mal aliento o halitosis



¿Qué es?

La halitosis es el olor desagradable proveniente del aliento de una persona.

¿Es frecuente?

Según algunos estudios llega a afectar hasta un 25-30% de la población adulta, pero en los niños desconocemos estas cifras. Se sabe que puede estar presente en niños pequeños y que su frecuencia aumenta con la edad.

¿Por qué se produce?

El 80-90% de las veces el mal olor se origina en la cavidad bucal y más concretamente en la parte posterior de la lengua. En esa zona pueden acumularse restos de alimentos, mucosidad y células descamadas. Cuando estas sustancias son descompuestas por bacterias de la boca aparece la halitosis. Por este motivo es tan importante realizar una correcta higiene bucal y de prótesis dentarias, ortodoncias y *piercings* linguales.

La saliva tiene un efecto limpiador y antimicrobiano y por tanto protector frente a este problema. Durante el sueño disminuye la producción de saliva y por este motivo es tan frecuente la halitosis al despertar. Otras circunstancias que también disminuyen la producción de saliva y que por tanto pueden empeorar el olor del aliento, son la deshidratación, el ayuno, la fiebre, la respiración bucal, algunos medicamentos, largas conversaciones... Los procesos inflamatorios o infecciosos que ocurren en la boca y que afectan a las encías, la lengua, las piezas dentarias, el paladar, las amígdalas o la faringe pueden causar mal olor del aliento y también algunos alimentos (ajo, cebolla, especias, repollo, coliflor, rábanos, chocolate, pimiento, café, dietas muy ricas en grasas y proteínas *→ El alcohol, el tabaco (incluso en fumadores pasivos) y la marihuana producen olor fétido bucal.

Es mucho menos frecuente que el origen de la halitosis se encuentre en la nariz o los senos paranasales. En un niño pequeño con olor nasal muy fétido (parecido al queso) se debe indagar siempre si ha podido introducirse algún objeto en la nariz.

Es muy raro que la causa del mal aliento en niños se deba a alguna enfermedad digestiva o sistémica.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico generalmente se realiza con la entrevista clínica del paciente y sus convivientes y la exploración física.

¿Cómo se trata?

Es recomendable seguir los siguientes consejos:

- Beber agua con frecuencia y realizar una dieta equilibrada evitando los alimentos que pueden producir halitosis.
- Evitar el alcohol, el tabaco, el café y las drogas.

- Mantener una adecuada higiene bucal: cepillado dental y lingual 3 veces al día (mínimo 2) y usar seda dental una vez al día. En ocasiones, puede ser recomendable realizar enjuagues durante 30 segundos con un colutorio por la noche tras el cepillado y sin sustituir a este.
- Masticar chicles sin azúcar un tiempo breve (durante cinco minutos es suficiente).
- Mantener una adecuada higiene nasal en caso de exceso de mucosidad mediante sonado o lavado nasal con suero fisiológico o agua de mar.
- Acudir de modo regular al odontólogo.

Artículo publicado el 3-2-2017, revisado por última vez el 2-2-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/mal-aliento-halitosis>