



### CONSEJOS PRÁCTICOS CONTRA EL MAL ALIENTO:

- Evite comer durante todo el día caramelos, porque esta solución puede causarle a medio plazo más problemas de salud dental.
- Evite también el abuso de colutorios o enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Hoy en día existen productos efectivos contra el mal aliento que no causan efectos secundarios indeseables, déjese aconsejar por el especialista para saber cual es el producto que más le conviene. También hay sustancias naturales, como aceites esenciales, que contribuyen a mejorar este problema.
- Ciertos alimentos de uso común son conocidos por sus propiedades de mejorar el aliento, como el apio, las zanahorias y las manzanas, siendo además todos ellos muy beneficiosos para la salud dental.
- Lleve una dieta equilibrada y sobre todo evite el tabaco.
- Evite la respiración bucal.
- No olvide realizar una revisión dental y una higiene profesional al menos una vez cada año.