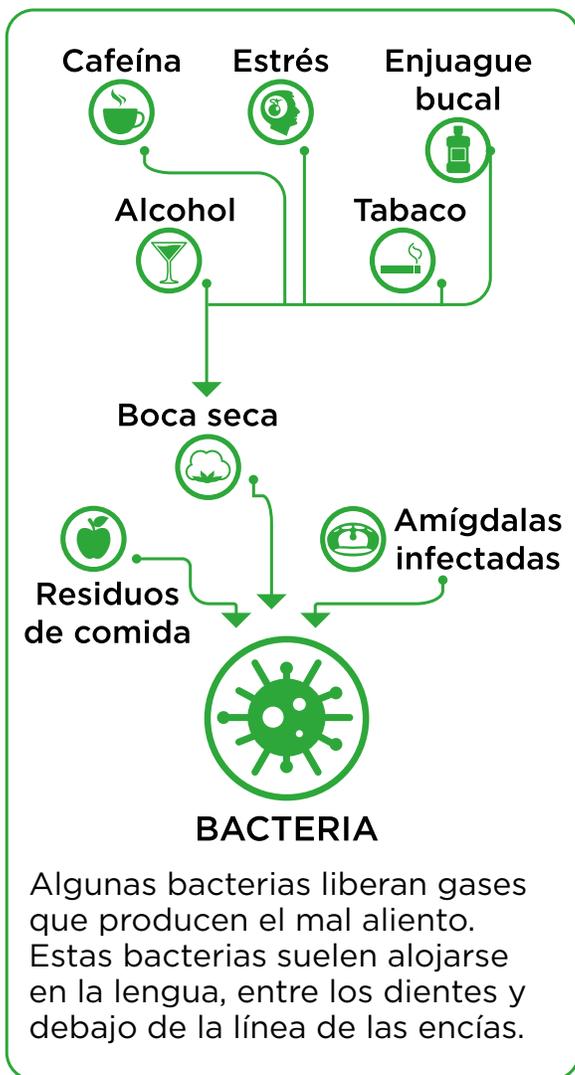




Mantenga un aliento fresco

Halitosis. Aliento de dragón. Estomatodisodia. No importa cómo lo llame, el mal aliento no es agradable. Aquí explicamos cómo evitar esta enfermedad que afecta a 80 millones de estadounidenses.¹



Cómo eliminar el mal aliento:

- **Cepílese y use hilo dental con regularidad.** Seguir una rutina de salud bucal adecuada ayuda a prevenir las causas del mal aliento.
- **Tome agua.** Manténgase hidratado tomando agua a lo largo del día. ¡Las bebidas azucaradas no son un sustituto! Siempre que sea posible, tome agua fluorada del grifo.
- **Aliméntese bien.** Coma regularmente y siga una dieta saludable para mantener su aliento bajo control. ¡No olvide cepillarse los dientes después de comer!
- **Haga gárgaras de agua tibia con sal.** Para aflojar la placa y matar a las bacterias, mezcle una cucharada de sal en ocho onzas de agua tibia. Una vez se disuelva la sal, haga gárgaras como de costumbre.
- **Evite los productos antisépticos.** Cambie el enjuague bucal antibacterial por un enjuague con flúor. Revise la etiqueta para asegurarse de que no incluya alcohol.
- **Consulte un dentista.** Si el mal aliento no desaparece, consulte al dentista. La halitosis puede ser un síntoma de una enfermedad más grave.

¹What is halitosis? (¿Qué es la halitosis?) Academy of General Dentistry. <http://www.knowyourteeth.com/infobites/abc/article/?abc=H&iid=306&aid=1254>

Delta Dental of California; Delta Dental of New York, Inc.; Delta Dental of Pennsylvania; Delta Dental Insurance Company; y nuestras compañías afiliadas forman uno de los sistemas de prestación de beneficios dentales más grandes del país, con 38 millones de afiliados. Todas nuestras compañías son miembros, o afiliadas de miembros, de Delta Dental Plans Association, una red formada por 39 compañías que son parte de Delta Dental, las cuales, en conjunto, brindan cobertura dental a 83 millones de personas en los Estados Unidos.



es.deltadentalins.com/enrollee