

## Alimentos para prevenir el mal aliento

Según Tulio López, odontólogo de la Universidad de Antioquia, el 90% de las causas del mal aliento se producen en la boca, debido a las miles de bacterias que entran diaria y constantemente.

Aunque el mal aliento puede ser producido por una mala higiene oral, los alimentos también tienen que ver y por eso existen varios ingredientes que ayudan a prevenirlo y combatirlo.

### 1. Perejil, albahaca y Cilantro:

Estas plantas aromáticas debido a su fuerte aroma y sabor, son ideales para acabar con el mal olor de la boca, masticarlas varias veces durante el día neutralizará el mal aliento hasta eliminarlo.



### 2. Rodajas de limón:

Esta fruta es una buena opción para neutralizar los efectos adversos que provoca el mal olor que dejan en la boca algunos alimentos. Cuando eso suceda, tomar algunas gotas de limón después de comer, evitará el mal aliento.

### 3. Agua:

Como según expertos el mal aliento también es provocado por tener la boca seca o no producir suficiente saliva, tomar agua constantemente durante el día, evitará que las bacterias cojan mal olor.

### 4. Jengibre:

Lo ideal es consumirlo en pequeños trozos o añadirse a jugos o sopas; así se neutralizarán los olores que puede tener la cavidad bucal.