



MAL ALIENTO: QUÉ LO CAUSA; QUÉ PUEDE HACER AL RESPECTO



Hoy su hijo aprendió acerca de su aliento... específicamente, del mal aliento. Puede ser incómodo y vergonzoso tener mal aliento, pero es en realidad algo normal. Hay algunas cosas sencillas que puede hacer para prevenirlo o eliminarlo.

1. Cepille sus dientes y su lengua... lo más atrás que pueda. Eliminar las bacterias es una de las mejores formas de refrescar su aliento. Muchas de ellas pueden vivir en su lengua, algo en lo que no siempre piensa usted cuando se lava los dientes.
2. Use el hilo dental regularmente. Esto también remueve partículas de alimentos y bacteria.
3. Si usted no puede cepillar o usar el hilo dental inmediatamente y le preocupa su aliento, use un enjuague bucal o mastique goma de mascar hasta que pueda lavarse los dientes.
4. Beba mucha agua. El agua ayuda a enjuagar las bacterias. El mantenerse hidratado también ayuda a su sistema digestivo a funcionar mejor, lo que previene el mal aliento.
5. No use tabaco.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Su hijo aprendió hoy también que un método popular para saber si tiene mal aliento, en realidad no funciona muy bien. Mucha gente piensa que si junta sus manos y las pone sobre su boca dejando un espacio donde respire, puede oler el aliento y saber si huele mal. Pero la forma en la que el aire se libera cuando hace eso, es diferente que cuando interactúa con otra persona frente a frente. Una mejor forma de saber si tenemos mal aliento es lavar su mano, y después lamer la parte de atrás con la parte de su lengua más cercana a su garganta. Deje que se seque durante 10 minutos y huelo su mano.

¿Intentó esto? ¿Qué opina?



RESPIRANDO "SOPLANDO EL AIRE"

Siéntese en una posición cómoda. Cierre su boca y relaje su cara. Coloque su lengua suavemente en su paladar (detrás de sus dientes). Déjela ahí mientras hace este ejercicio... Aspire profundamente a través de su nariz, aguante la respiración por un momento y después saque el aire a través de su boca. Deje que el aire haga un sonido como si lo soplara a medida que va saliendo. Intente esto varias veces para que sepa cómo hacerlo, y después repita este ejercicio 10 veces al ritmo de una canción alegre.