

## Por qué es importante limpiarse la lengua



La lengua suele ser la gran olvidada durante la rutina de higiene bucodental, pero su higiene es imprescindible para una buena salud dental.

La lengua está formada por diferentes tipos de papilas responsables de identificar el sabor de los alimentos que ingerimos. La lengua está llena de surcos, y en ellos pueden quedar atrapadas bacterias que provocan el mal aliento. La saliva actúa como limpiador, y por eso cuando tomamos medicamentos que resecan la boca, o al levantarnos por la mañana después de salivar menos por la noche, es más probable que tengamos mal aliento.

Una lengua limpia y sana tiene un aspecto rosado. Si tiene un tono blanquecino, amarillento o a veces ennegrecido, probablemente es señal de que algo no va bien. En general, este aspecto se relaciona con problemas gástricos, la candidiasis o está provocado por una higiene oral deficiente. Algunos hábitos perjudiciales como el tabaquismo o el consumo de alcohol también pueden alterar la superficie lingual.

La salud de la lengua influye en la aparición de patologías e infecciones dentales, ya que retiene restos de alimentos y bacterias durante un largo período de tiempo.

Limpiar la lengua es importante para mantener una boca más sana y evitar la halitosis.

## ¿Qué técnicas hay para limpiarse la lengua?

Cepillado suave de la lengua con el propio cepillo. Algunos cepillos incluyen una zona especial en la parte trasera para llevarlo a cabo.

Limpiadores linguales específicos para limpiar la superficie lingual.

Irrigador bucal. Aunque su uso concreto suele ser eliminar los restos de alimentos y bacterias incrustados entre dientes o la superficie dental, también sirve para limpiar la lengua.

Colutorio. También puede ser un aliado después del cepillado, ya que alcanza zonas de difícil acceso con el cepillo.

## Bibliografía

NISIZAKI, Susumu. Halitosis en el adulto mayor. Como infección bucal y sus complicaciones a distancia.. Actas Odontológicas (Publicación discontinuada), [S.l.], v. 2, n. 1, p. 6-13, feb. 2016. ISSN 2393-6304. Disponible en: <<http://revistas.ucu.edu.uy/index.php/actasodontologicas/article/view/908>>.

Yudelis Araujo Soto. Efectividad de los tratamientos para la halitosis: una revisión sistemática. Rev Venez Invest Odont IADR 2016; 4(2): 211-233. Depósito Legal: ppi201302ME4323 ISSN: 2343-595X