

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Disbiosis oral: la pérdida de la armonía entre los microorganismos de la boca

**El viejo principio de Hipócrates «el equilibrio es fuente de salud y el desequilibrio de enfermedad», descrito muchos siglos antes del descubrimiento de los primeros microorganismos, es aplicable también a las complejas relaciones entre los distintos gérmenes beneficiosos y los potencialmente dañinos que están presentes en la boca**

## Dr. Anitua, ¿qué es la disbiosis oral?

La disbiosis es un desequilibrio o una alteración en la composición o la diversidad de las comunidades de microorganismos (la microbiota) que habitan la cavidad oral. La microbiota está compuesta por diferentes tipos de bacterias, hongos, virus y otros microorganismos, que cohabitan y se relacionan entre ellos y con la boca del ser humano. Muchos de ellos son beneficiosos, mientras que otros son potencialmente dañinos cuando proliferan en exceso.

Normalmente, las diferentes especies mantienen un delicado y complejo equilibrio, que puede alterarse por diversos factores, como la falta de higiene, el consumo de tabaco, algunos hábitos dietéticos (por ejemplo, las dietas muy ricas en azúcares), el uso de determinados fármacos o la respiración oral. La disbiosis puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de diferentes enfermedades orales y sistémicas; y a la inversa: distintas patologías orales y sistémicas pueden provocar a su vez cambios importantes en la microbiota de la boca.

## ¿Con qué problemas orales se relaciona la disbiosis?

Los efectos de la disbiosis sobre algunos aspectos de la salud oral son bien conocidos. Por ejemplo, cuando hay un exceso de azúcar en la dieta se produce una proliferación de bacterias que, al metabolizar estos azúcares, generan unos ácidos que disminuyen el pH de la boca y causan la desmineralización de los dientes, lo que favorece la aparición de las caries.

Otro de los efectos más comunes de la disbiosis oral es la aparición de halitosis (mal aliento) y el desarrollo de enfermedades de las encías, como la gingivitis, la periodontitis y la periimplantitis. También algunas infecciones oportunistas, como las candidiasis, se deben al sobrecrecimiento de determinadas especies de hongos.

Más allá de estos ejemplos más conocidos, la disbiosis oral también puede contribuir al origen o la evolución de otras patologías orales como la estomatitis aftosa (las aftas de repetición), algunas patologías de base inmunitaria, e incluso algunos tipos de cáncer.



**DISBIOSIS ORAL**

Cuando el equilibrio es salud y el desequilibrio enfermedad

La microbiota oral está compuesta por diferentes tipos de **bacterias, hongos, virus** y otros **microorganismos**, que cohabitan y se relacionan entre ellos y con la boca del ser humano.

## ¿Qué consecuencias puede tener la disbiosis oral sobre la salud general?

La disbiosis oral se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis, ya que ciertas bacterias asociadas a las enfermedades de las encías también se han detectado en las placas que estrechan las arterias de estos pacientes.

También se ha observado en pacientes diabéticos una relación entre la disbiosis, el agravamiento de la enfermedad periodontal y el adecuado control de los niveles de azúcar en sangre.

Por otro lado, situaciones de disbiosis oral se han asociado a patologías como algunos tipos de neumonía e incluso a contribuir al desarrollo del alzhéimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

Otros interesantes aspectos que se investigan son las posibles relaciones de microorganismos orales con complicaciones durante el embarazo, el empeoramiento de enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide, o algunos tipos de cáncer que afectan principalmente al sistema digestivo.

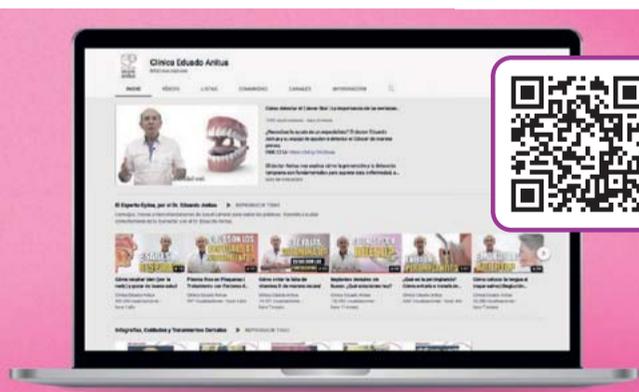
## ¿Cómo podemos cuidar de la microbiota oral?

En primer lugar, manteniendo una adecuada higiene bucal y una dieta equilibrada, rica en productos frescos, evitando los alimentos procesados y el exceso de azúcar.

El alcohol y el tabaco contienen compuestos químicos nocivos para algunos de los microorganismos beneficiosos que forman parte de la microbiota, mientras que favorecen la proliferación de gérmenes dañinos, por lo que su consumo debe evitarse. También es importante mantener una correcta respiración, evitando la respiración oral, ya que esta fomenta la disbiosis oral.

Por último, como siempre, recomendar la visita periódica al dentista para el diagnóstico precoz y el tratamiento de este problema de salud.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de  
**YouTube**

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

