



La microbiota de la boca protegeix la teva salut Què és la microbiota de la boca?

A la teva boca hi viuen molts microorganismes molt petits que són importants per a la teva salut. Aquests microorganismes formen la **microbiota bucal**, que són totes les bacteries i altres éssers vius que viuen de manera natural a la boca.

Hi ha **més de 700 tipus diferents** de bacteris a la boca.

Aquests bacteris es col·loquen en capes, o sigui, un a sobre l'altre, sobre les dents, la llengua, les genives i altres parts de la boca.

Hi ha dos tipus principals de bacteris:

- Bacteris bons
 - o microbiota resident:
ajuden a protegir la boca i mantenir-la sana.
- Bacteris dolents
 - o microbiota patògena:
poden fer mal a la boca
si creixen massa
o si no s'eliminen bé.

Per què la microbiota de la boca és important per a la salut?

La microbiota de la boca no només afecta la salut de les dents i les genives. També ajuda tot el cos.

Les seves funcions principals són:

1. Protegir la boca:

els bacteris bons no deixen que els bacteris dolents creixin massa.

2. Ajudar el sistema immunitari, que fa que ens defensem de les malalties:

la microbiota ens ajuda a defensar-nos de malalties.

3. Crear substàncies bones pel nostre cos, o sigui, que les fa servir perquè són útils:

crea **àcids** i altres compostos que fan que els bacteris dolents no puguin créixer.

4. 4. Ajudar a digerir els aliments:

la microbiota comença la digestió dels aliments dintre de la boca.

Àcids: Substàncies que poden canviar el gust dels aliments (com la llimona) i que ajuden en diferents processos del cos.

Disbiosi: Desequilibri en els microorganismes del cos, quan hi ha massa bacteris dolents i poden causar problemes de salut. Hi ha més bacteris dolents, que bons.

Què passa si hi ha més bacteris dolents que bons?

Quan hi ha molts bacteris dolents a la boca es produeix una situació que es diu **disbiosi**. Això pot causar:

- **Càries:** els bacteris dolents fan malbé l'esmalt de les dents, sobretot si mengem molt sucre.

- **Problemes a les genives:**

alguns bacteris poden fer que s'inflamin i sagnin les genives.

- **Mal alè:** quan hi ha molts bacteris que produeixen gasos, l'alè fa mala olor.

- **Problemes en altres parts del cos:**

els bacteris de la boca poden arribar a altres òrgans i causar malalties com infeccions al cor o dificultats per respirar.

Què afecta la microbiota de la boca?

Algunes persones tenen més problemes de dents i genives que altres.

Això passa per diferents motius, com per exemple:

- **No rentar-se bé les dents:**

si no netegem bé la boca, s'hi acumulen bacteris dolents.

- **Menjar massa sucre:**

el sucre fa que creixin els bacteris dolents i fa que tinguem més càries.

- **Prendre molts antibiòtics:**

aquests medicaments poden matar bacteris bons i fer que hi hagi més bacteris dolents.

- **Estrès:** l'estrès fa que tinguem més **cortisol**, una substància que fa que tinguem més els bacteris dolents.

Com tenir una microbiota sana?

És fàcil cuidar la microbiota si segueixes aquests consells:

1. Renta't les dents bé:

- o Fes servir una pasta de dents que no tingui substàncies tòxiques.
- o Passa't el fil de dents per eliminar la brutícia entre les dents.
- o Evita els fluors amb alcohol, perquè poden assecar la boca.

2. Cuida la teva alimentació:

- o Menja poc sucre.
- o Menja aliments saludables com iogurts naturals
- o altres aliments amb **probiòtics**.

3. Beu molta aigua:

- o L'aigua ajuda a netejar la boca i a mantenir la saliva, que protegeix les dents.

4. Utilitza probiòtics:

- o Hi ha complements amb bacteris bons que poden ajudar a que tinguem els mateixos bacteris bons que dolents a la microbiota i a tenir menys problemes com el mal alè

Probiòtics: Microorganismes bo que ajuda el cos, sobretot la digestió i la salut de la boca i l'intestí.

Si segueixes aquests consells,
ajudaràs a mantenir la teva boca i el teu cos sans!

Article de la revista Veritas 173 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

