



# El microbiota de la boca protege tu salud ¿Qué es el microbiota de la boca?

En tu boca viven muchos microorganismos muy pequeños que son importantes para tu salud. Estos microorganismos forman la **microbiota bucal**, que son todas las bacterias y otros seres vivos que viven de manera natural en la boca.

Hay más de **700 tipos diferentes de bacterias en la boca.**

Estas bacterias se colocan en capas, o sea, uno encima del otro, sobre los dientes, la lengua, las encías y otras partes de la boca.

Existen dos tipos principales de bacterias:

- **Bacterias buenas**

- o **microbiota residente:**

ayudan a proteger la boca y mantenerla sana.

- **Bacterias malas**

- o **microbiota patógena:**

pueden dañar la boca si crecen demasiado o si no se eliminan correctamente.

## ¿Por qué el microbiota de la boca es importante para la salud?

La microbiota de la boca no solo afecta a la salud de los dientes y las encías, sino que también ayuda a todo el cuerpo.

Sus funciones principales son:

### 1. **Proteger la boca:**

las bacterias buenas no dejan que las bacterias malas crezcan demasiado.

### 2. **Ayudar al sistema inmunitario, que hace que nos defendamos de las enfermedades:**

la microbiota nos ayuda a defendernos de enfermedades.

### 3. **Crear sustancias que son buenas para nuestro cuerpo, o sea, que las usa porque son útiles:**

genera ácidos y otros compuestos que evitan el crecimiento de bacterias dañinas.

### 4. **Ayudar a digerir los alimentos:**

la microbiota inicia la digestión de los alimentos dentro de la boca.

## ¿Qué pasa si hay más bacterias malas que buenas?

Cuando hay muchas bacterias malas en la boca, se produce una situación llamada disbiosis.

**Ácido:** sustancias que pueden cambiar el gusto de los alimentos (como el limón) y que ayudan en diferentes procesos del cuerpo.

**Disbiosis:** desequilibrio en los microorganismos del cuerpo, cuando hay muchas bacterias malas y pueden causar problemas de salud.

Esto puede causar:

- **Caries:** las bacterias malas dañan el esmalte de los dientes, especialmente si consumimos mucho azúcar.
- **Problemas en las encías:** algunas bacterias pueden hacer que las encías se inflamen y sangren.
- **Mal aliento:** cuando hay muchas bacterias que producen gases, el aliento tiene mal olor.
- **Problemas en otras partes del cuerpo:** las bacterias de la boca pueden llegar a otros órganos y causar enfermedades como infecciones en el corazón o dificultades para respirar.

### ¿Qué afecta la microbiota de la boca?

Algunas personas tienen más problemas de dientes y encías que otras. Esto ocurre por diferentes razones, como:

- **No lavarse bien los dientes:** si no limpiamos bien la boca, se acumulan bacterias malas.
- **Consumir demasiado azúcar:** el azúcar hace que tengamos más de bacterias malas y aumenta el riesgo de caries.
- **Tomar muchos antibióticos:** estos medicamentos pueden eliminar bacterias buenas y permitir que las malas aumenten.

- **Estrés:** el estrés aumenta el **cortisol**, una sustancia que favorece a las bacterias malas.

## ¿Cómo tener una microbiota sana?

Es fácil cuidar la microbiota si sigues estos consejos:

### 1. **Lávate bien los dientes:**

- o Usa una pasta de dientes sin sustancias tóxicas.
- o Usa hilo dental para eliminar la suciedad entre los dientes.
- o Evita los enjuagues con alcohol, porque pueden reseca la boca.

### 2. **Cuida tu alimentación:**

- o Consume poco azúcar.
- o Come alimentos saludables como yogures naturales u otros alimentos con probióticos.

### 3. **Bebe mucha agua:**

- o El agua ayuda a limpiar la boca y a mantener la saliva, que protege los dientes.

**Probióticos:** Microorganismos buenos que ayuda al cuerpo, sobre todo a la digestión y la salud de la boca y el intestino.

#### 4. Usa probióticos:

o Existen complementos con bacterias buenas que pueden ayudar a que haya las mismas bacterias malas que bacterias buenas en la microbiota y reducir problemas como el mal aliento o la inflamación de las encías.

Si sigues estos consejos,  
¡ayudarás a mantener tu boca y tu cuerpo sanos!

---

Artículo de la revista Veritas 173 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

**Equipo de validación:** Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

**Dinamizadora y coordinación:** Sandra Jiménez  
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

