

## La microbiota oral

A la cavitat oral hi ha una gran quantitat de microorganismes. La microbiota és el conjunt de microorganismes que hi ha en un entorn concret.



Dra. Judit Masdevall  
Odontòloga  
EAP Albera Salut  
@AlberaSalut



L'anàlisi de la microbiota ha ajudat a entendre les funcions i l'expressió d'alguns dels nostres gens i la d'altres organismes, sobretot bacteris. En les darreres dècades s'ha començat a considerar la microbiota humana com una part inseparable de l'organisme.

Aquesta microbiota contribueix funcionalment en el manteniment de la barrera cutània i la mucosa, la digestió, la nutrició, la generació d'energia i al manteniment de l'equilibri en alguns processos inflamatoris, entre d'altres.

L'equilibri de la microbiota oral, en estat de salut, permet funcions beneficioses com una adequada conversió del nitrat dels aliments en nitrit. El nitrit té activitat antiinflamatòria i antimicrobiana de forma directa. També participa en la regulació de la producció del mucus gàstric.

L'alteració de la funció i de la composició de la comunitat bacteriana pot tenir conseqüències significatives per a la salut. La microbiota és diversa i variable entre persones. La major diversitat la trobem en el tracte gastrointestinal i a la boca.

## Cavitat oral i equilibri bacterià

A la cavitat oral hi ha més de 700 espècies de bacteris. Quan es trenca l'equilibri de l'ecosistema de la boca es produeix una disbiosis. Això permet que alguns bacteris que poden produir malalties es manifestin i causin infeccions com la càries i la periodontitis. La saliva contribueix a mantenir l'equilibri de la microflora oral.

La colonització microbiana de la boca comença amb el naixement i depèn del part (natural o cesària), de l'alimentació inicial (lactància materna o artificial), de l'erupció de les dents... i més endavant, varia segons l'alimentació i el consum de begudes ensucrades i mal hàbits com el tabaquisme.

Els bacteris de la cavitat oral tenen un paper important en determinades malalties sistèmiques, com algunes malalties cardiovasculars, ictus, malaltia intestinal inflamatòria, meningitis, pneumònia i diabetis. La periodontitis avançada dificulta el control de la glucèmia en la diabetis i existeix una correlació, també, entre la gravetat de la periodontitis i les complicacions de la malaltia.



### L'estil de vida és un dels factors que més impacten en l'estat de la microbiota oral

En una boca sana, l'equilibri bacterià és estable, tot i estar influït pels canvis fisiològics propis de l'edat o els canvis hormonals (embaràs, pubertat...). L'alteració d'aquest ecosistema bucal pot causar disbiosis i la pèrdua d'aquest equilibri pot augmentar el risc de patir alguna malaltia.

Un canvi en la quantitat o composició de la saliva, una mala higiene oral o algun estil de vida com el consum de tabac predisposen a patir una disbiosis oral.

### Com cuidar la microbiota oral

- Beure aigua i seguir una alimentació saludable, sense aliments processats. Consumir hortalisses i verdures i reduir els sucres refinats.
- No menjar entre àpats.
- No fumar ni beure alcohol.
- Tenir una bona higiene oral.
- Mantenir un pes adequat i portar una vida activa.
- Minimitzar la ingesta d'antibiòtics.