

Ao escovar, não estamos apenas cuidando dos nossos dentes, mas também do nosso microbioma e de todo o corpo.

Descubra a nova edição do Microscope, revelando o papel fundamental que nossos microbiomas desempenham na formação de nossa saúde

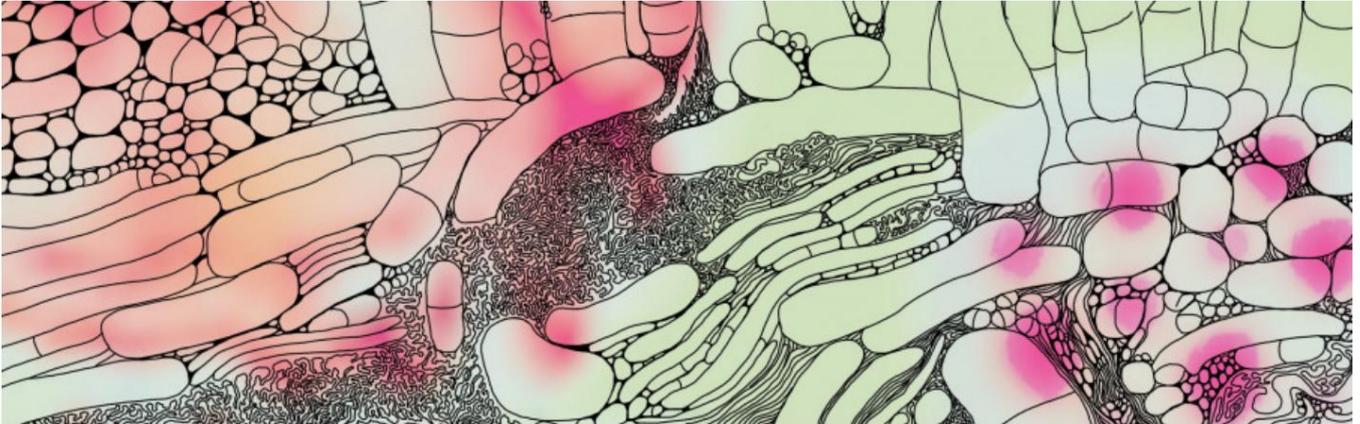


Quando se trata da nossa saúde, ter dentes brancos perolados não importa muito por si só. Mas, ao cuidar dos nossos dentes todos os dias, também estamos cuidando do nosso microbioma oral – os vírus, fungos e 700 espécies de bactérias que residem em nossas bocas – e esta é uma parte crítica para manter nosso corpo saudável, bem como nossos dentes com boa aparência. A nova edição Microscope mergulha no que está abaixo da superfície dos cuidados orais, invisível a olho nu, e nos lembra o quão importantes são as coisas invisíveis.

O microbioma: nosso incrível 'órgão invisível'

O microbioma é a combinação de todos os micróbios – bactérias, vírus e fungos – que colonizam nossos corpos. Embora invisível a olho nu, ele é na verdade composto por mais de 10 trilhões de bactérias e mais de 10.000 espécies diferentes – um pouco como o plâncton no mar. É tão importante, é muito parecido com um "órgão invisível", ou mesmo um "segundo corpo" invisível vivendo dentro de todos nós.

O microbioma intestinal em particular cuida de muitas tarefas relevantes para o nosso bem-estar. Por exemplo, por meio da fermentação, as bactérias digerem fibras que nosso intestino não consegue quebrar e sintetizam vitaminas. As bactérias intestinais podem fabricar cerca de 95% do suprimento de serotonina do corpo, que regula nosso humor. E o microbioma também se comunica com nosso sistema imunológico e tem impacto no metabolismo. Quando não está bem equilibrado, o microbioma intestinal pode influenciar o desenvolvimento de muitas doenças.



Placa dentária: um dos habitats microbianos mais densos da Terra

O microbioma oral são os micróbios que vivem em nossas bocas – na língua, bochechas, gengivas ou na superfície dos nossos dentes. Os micróbios em nossos dentes gradualmente criam placa dentária – bactérias que aderiram a uma superfície, incorporadas em um ambiente de sua própria criação. Há algo como 100 bilhões de organismos por grama de placa e um pouco mais de 700 espécies diferentes de bactérias, ao lado de fungos e vírus.

À medida que comemos e bebemos, também ingerimos muitos outros microrganismos do planeta – um pouco de água do mar, um pouco de sujeira no seu espinafre, etc. Eventualmente, se você coletasse amostras de pessoas suficientes vezes, todos os microrganismos do planeta poderiam aparecer na boca de alguém.

O bom, o mau e o feio

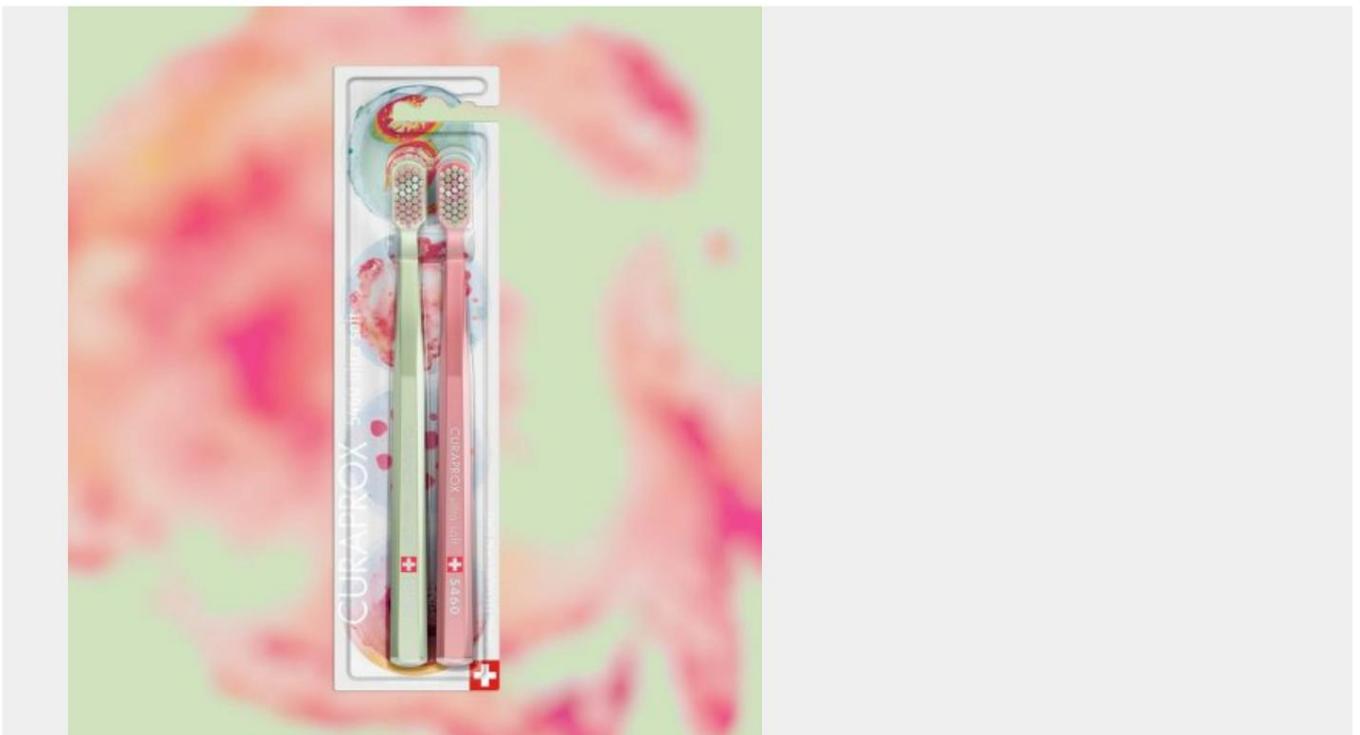
Para a maioria, as bactérias em nossas bocas parecem ser um grande inconveniente – bichinhos todos misturados em uma gosma fedorenta que deve ser escovada ou enxaguada para manter nosso hálito agradável e gengivas saudáveis e rosadas. Mas algumas bactérias na boca realmente nos mantêm saudáveis. Os micróbios bons são atores-chave na manutenção do metabolismo normal; eles fortalecem nosso sistema imunológico, ajudam nossa digestão, diminuem as respostas inflamatórias e promovem tolerância e homeostase.

“Até 90% de todas as doenças são de alguma forma influenciadas pelo microbioma.”

Dra. Daniela Weiler, especialista em medicina nutricional e oncologista do Hospital de Lucerna Hospital

Assim como qualquer ecossistema próspero, as bactérias florescem e se multiplicam, gerando subprodutos prejudiciais ao longo do caminho. Mas manter um equilíbrio é crucial para nossa saúde geral. Deixe nossa higiene oral escorregar, e bactérias ruins de nossas bocas podem viajar por todo o corpo, causando problemas exacerbados, de doenças cardiovasculares a doenças inflamatórias intestinais ou artrite.

Sabemos, por exemplo, que pessoas com doença gengival têm até 20% mais probabilidade de desenvolver câncer ao longo da vida em comparação com pessoas saudáveis. A doença de Alzheimer, que lentamente rouba a memória e a função cognitiva das pessoas, também tem uma conexão causal direta com as bactérias da gengiva.



Manter tudo em equilíbrio evita o declínio

Se um microbioma equilibrado é nosso aliado para permanecermos saudáveis, um microbioma mal equilibrado e menos diverso é algo que queremos evitar. Podemos influenciar quais micróbios estão vivendo em nossos intestinos até certo ponto – por meio da nutrição, de um estilo de vida saudável e de esportes. E podemos influenciar nosso microbioma oral escovando os dentes com creme dental com flúor duas vezes ao dia e limpando entre eles com escovas interdentais.

Porque, sob o microscópio, há muitos processos que nos ajudam a permanecer saudáveis, mas precisamos ter certeza de que ajudamos os sistemas a prosperar. Ao escovar e cuidar gentilmente de nossas bocas, não estamos apenas limpando os dentes – estamos cuidando de nossos microbiomas e, portanto, de todo o nosso corpo.

A fonte deste texto é a publicação recente de Curaden para dentistas: *The Gentle Guide to Oral Health and Human Happiness* (2024); Capítulo quatro: *Making Patients Aware of their Beautiful Oral Flora* (vários artigos). Autores: Rowan Hooper, Eryn Brown, Jessica Mark Welch, Gary Borisy, Floyd Dewhirst, Jasmin Fox-Skelly.

Saiba mais sobre o livro [aqui](#) ou baixe a versão eletrônica [aqui](#).