



Las bacterias nunca fueron nuestras enemigas

L Américo Durán Gutiérrez*

* Estomatólogo pediatra adscrito al Instituto Nacional de Pediatría

Durante la historia de la evolución, los microorganismos han estado con nosotros conviviendo de manera pacífica. Los seres humanos somos portadores de hongos, virus, parásitos y bacterias, las cuales en conjunto representan un número mayor a las mismas células de nuestro organismo. Su peso bruto representa entre uno y dos kilogramos del peso total de un adulto.

En la creencia de que el ser humano se salva de posibles enfermedades, se está librando una batalla constante contra los gérmenes y ahora el precio que se paga es muy alto. Se ha calculado que un humano tiene cerca de 37 billones (miles de millones) de células corpóreas y por cada una de ellas hay cerca de 1.3 bacterias, es decir, unos 48 billones. Esto sin contar el número de virus, que ronda en unos 60 billones. Además, en el cuerpo habitan varios miles de millones de hongos y millones de ácaros, todos en armonía.¹

Entonces ¿cuál es el problema?, y específicamente ¿cuál es el problema en la cavidad bucal? El ser humano antiguo, en su época de recolector y cazador, consumía un tipo de dieta que establecía una biodiversidad suficiente, ya que los alimentos probablemente contenían abundantes gérmenes y bacterias, lo cual impedía el dominio de una bacteria en particular. Sin embargo, al establecerse en sociedades sedentarias, se empezó a consumir alimentos cosechados y domesticados, ricos en almidones, azúcares y harinas procesadas, lo que permitió la proliferación de bacterias capaces de metabolizar estos sustratos, desplazando al resto de bacterias. Así fue que la misma evolución provocó que la biodiversidad bacteriana de la boca y de todo el tracto gastrointestinal cambiara, tornándose acidogénica en la cavidad bucal, debido a que el sustrato que se

obtuvo del cambio de dieta era cada vez más ácido. En cráneos humanos antiguos se observa una tendencia a presentar problemas de atrición y trauma dentoalveolar, mientras que en épocas más recientes la salud dental se ve más deteriorada por caries.

RECOMENDACIONES

La verdadera clave es provocar un equilibrio entre poderes, realizar una tregua entre rivales es en muchísimas ocasiones la mejor opción, así que aquí se muestran tres herramientas en las cuales podemos actuar para fomentar este equilibrio de estas valiosas bacterias que viven en la cavidad bucal. En el área de la **Química**, fomentar un aporte de fosfato calcio y flúor para la remineralización, cremas dentales especiales que aporten estos elementos al esmalte dental, además, una dieta alcalina, 85% verduras y frutas crudas repercutirá en el microbioma, haciéndolo menos ácido; con esto también mejorará la calidad de vida de cualquier individuo, porque en general el organismo será más alcalino. Aunado a esto, si fuera necesario y después de un examen exhaustivo, se proporcionará una terapia de choque si el recuento bacteriano es muy alto (clorhexidina 0.12% con las indicaciones específicas).²

En el área **Física/Mecánica**, remoción eficiente de la placa dentobacteriana (PDB),³ desorganización del biofilme, bajo el dogma de que no estamos eliminando bacterias, sólo se controlan para que su función sea benéfica para los dientes y para todo el organismo.

Y en el área **Biológica**, fomentar el crecimiento y la biodiversidad bacteriana por medio de los probióticos⁴ y consumo de fibra, así como la disminución de carbohidratos fermentables en nuestra dieta.

En conclusión, una nueva filosofía en materia de prevención habrá de conducir a resultados diferentes, en donde se considere a las bacterias como benéficas y coadyuvantes para la salud bucal, en donde se le dé la importancia al microbioma y al futuro de la salud bucal, inseparable de la salud sistémica, y lo más importante, recordar que no es una guerra, por el contrario, es un pacto de **alianza** con las bacterias.

Citar como: Durán GLA. Las bacterias nunca fueron nuestras enemigas. Rev Odont Mex. 2020; 24 (2): 88-89.

© 2020 Universidad Nacional Autónoma de México, [Facultad de Odontología]. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

www.medigraphic.com/facultadodontologiaunam