

## Como a Disbiose Intestinal afeta sua vida e sua saúde bucal

Profissional explica uma série de questões que podem repercutir no bem-estar e na manutenção dos nossos sorrisos

A alimentação é muito importante para o bem-estar do corpo e pode influenciar a manutenção da saúde e o bom estado bucal.

No intestino humano convivem em equilíbrio microrganismos "bons", necessários a um desempenho correto das suas funções e microrganismos "ruins", capazes de perturbá-las. A disbiose é definida como sendo um desequilíbrio entre os microrganismos benéficos e os outros, patogênicos e prejudiciais à saúde. Se torna, pois, um estado alterado da ecologia microbiana na cavidade oral ou no trato gastrointestinal.

Segundo a Dra. Cristina Gottlieb, dentista e biomédica em biomodulação hormonal e gestora da clínica The Dental SPA, "toda a função digestiva fica alterada, quando há dificuldade mastigatória. Tanto a digestão mecânica dos alimentos (maceração), como a ação enzimática que os alimentos sofrem ao longo do trato digestório, o que altera também a microbiotaintestinal e a morfologia dos enterócitos (formato das células intestinais), que por final, altera a absorção de cada nutriente e inclusive pode gerar alergias e intolerâncias alimentares", explica.

Os dentistas valorizam e orientam aos seus pacientes, a importância da limpeza dos dentes e da língua no ato da higiene bucal, para controle das bactérias. "Essa atitude melhora muito a prevenção desses problemas e coopera com o melhor funcionamento do organismo. Porém, pessoas fortemente descuidadas com sua higiene bucal, que não tem acesso à informação em saúde, pacientes hospitalizados, pacientes com distúrbios psiquiátricos e neurológicos, podem apresentar saburra lingual mais espessa, com alteração da microbiotabucal, o que pode alterar as enzimas digestivas, a digestão de determinados nutrientes e ainda, pode alterar a microbiotaintestinal, gerando a chamada disbiose", destaca a especialista.

Os principais sinais e sintomas da disbiose são: "deficiência da absorção de vitaminas, cansaço, inativação de enzimas digestivas, má digestão, fermentação excessiva, não-conjugação de sais biliares, comprometimento da absorção de gorduras, produção de promotores tumorais e destruição da mucosaintestinal", exalta. A doença está também relacionada com a deficiência de vitamina B12, esteatorreia, síndrome do cólon irritável, artrite reumatoide, câncer de mama e cólon, psoríase, eczema, acne e fadiga crônica.

A terapia da disbiose consiste basicamente em duas providências, sendo uma dietética e outra baseada na administração de prebióticos e/ou probióticos. Nos casos mais severos, pode ser necessária a realização de hidrocolonoterapia. "Algumas pesquisas mostram que eles ajudam com problemas em outras partes do corpo, como condições da pele, saúde urinária e vaginal, prevenção de alergias, resfriados e claro, a saúde bucal", finaliza a doutora.

***The Dental SPA***

***Dr<sup>a</sup> Cristina Gottlieb***