

Why bacteria aren't always bad for your mouth?

While you might associate bacteria with harm, many are actually beneficial to your health. Probiotics are live bacteria and yeasts that can improve your well-being, often called "friendly" or "healthy" bacteria.

Probiotics can be found in fermented foods like:

- Most yogurts
- Cultured cottage cheese and buttermilk
- Soft cheeses
- Kefir (fermented milk)
- Miso (fermented soybean paste)
- Tempeh (fermented soybean blocks)
- Kimchi (fermented vegetables)
- Sauerkraut (fermented cabbage)
- Kombucha (fermented drink)

How do probiotics work?

The probiotics that help with oral health encourage the growth of beneficial bacteria in your mouth while reducing the harmful bacteria that can lead to infections.

What effects do probiotics have on oral health?

Some studies show they may help with:

- Fight plaque and tooth decay
- Stop bad breath
- Reduce inflammation from gum disease
- Prevent oral cancer

Maintaining a healthy balance of good and bad bacteria is mostly achieved through a balanced diet rich in fiber and fermented foods. While probiotic supplements are generally safe, it's important to consult with a healthcare professional before taking them, especially for those with compromised immune systems.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120.

Delta Dental. (n.d.). Why bacteria aren't always bad for your mouth. <https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-anatomy/why-bacteria-arent-always-bad-for-your-mouth.html>

¿Por qué las bacterias no siempre son malas para la boca?

Aunque podrías asociar las bacterias con daños, muchas en realidad son beneficiosas para tu salud. Los probióticos son bacterias y levaduras vivas que pueden mejorar tu bienestar, y a menudo se les llama bacterias "amigables" o "saludables".

Los probióticos se pueden encontrar en alimentos fermentados como:

- La mayoría de los yogures
- Queso cottage cultivado y suero de leche
- Quesos blandos
- Kéfir (leche fermentada)
- Miso (pasta de soja fermentada)
- Tempeh (bloques de soja fermentada)
- Kimchi (verduras fermentadas)
- Sauerkraut (repollo fermentado)
- Kombucha (bebida fermentada)

¿Cómo los probióticos funcionan?

Los probióticos que ayudan con la salud oral fomentan el crecimiento de bacterias beneficiosas en tu boca, mientras reducen las bacterias dañinas que pueden causar infecciones.

¿Qué efectos tienen los probióticos en tu salud oral?

Algunos estudios muestran que ayudan a:

- Combatir la placa y la caries dental
- Detener el mal aliento
- Reducir la inflamación de las encías
- Prevenir el cáncer oral

Mantener un equilibrio saludable entre las bacterias buenas y malas se logra principalmente a través de una dieta equilibrada rica en fibra y alimentos fermentados. Aunque los suplementos probióticos son generalmente seguros, es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomarlos, especialmente para aquellos con sistemas inmunitarios comprometidos.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Delta Dental. (n.d.). Why bacteria aren't always bad for your mouth. <https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-anatomy/why-bacteria-arent-always-bad-for-your-mouth.html>