vinetur

Skincare y salud bucodental: el paso clave que marca la diferencia en tu piel (y tu microbiota intestinal)

La salud de nuestra piel no depende únicamente de los cosméticos que utilizamos... la boca podría tener más relación con ello de lo que imaginamos

lunes 23 de noviembre de 2026

ESCRITO POR VALERIA GARCÍA



La higiene bucal, un paso clave del skincare

Sérums, cremas hidratantes, protector solar, suplementos y rutinas de varios pasos. Cada vez prestamos más atención al cuidado de nuestra piel y a los factores que pueden influir en su aspecto. Sin embargo, mientras buscamos nuevos ingredientes cosméticos o nos preocupamos por mantener una microbiota intestinal equilibrada, solemos olvidarnos de una parte de nuestro organismo que también alberga millones de microorganismos: la boca.

Lejos de ser un sistema aislado, nuestra cavidad oral forma parte de una compleja red de interacciones con el resto del cuerpo. En los últimos años, diferentes investigaciones han comenzado a estudiar cómo las bacterias presentes en la boca pueden relacionarse con la microbiota intestinal y con determinados procesos inflamatorios. Estos mecanismos también han despertado interés en el ámbito de la dermatología, donde la inflamación y el equilibrio microbiano desempeñan un papel relevante en distintas afecciones cutáneas.

“Cuando pensamos en cuidar nuestra imagen, muchas veces nos centramos en la piel, el cabello o la alimentación, pero olvidamos que la salud de nuestra boca también forma parte de nuestro bienestar. La microbiota oral está en contacto constante con el resto del organismo y, cuando se produce un desequilibrio acompañado de inflamación, sus posibles repercusiones pueden ir más allá de los dientes y las encías”, explica la Dra. Nadia Sarmini, directora de Clínica Dental Bernabéu.

La conexión entre la boca y el intestino

Aunque solemos hablar de la microbiota intestinal como si funcionara de manera independiente, lo cierto es que la boca y el intestino están conectados a través del aparato digestivo.

Cada día tragamos saliva que contiene microorganismos procedentes de nuestra cavidad oral. En condiciones normales, las barreras naturales del organismo, incluido el ácido gástrico, dificultan que muchas de estas bacterias lleguen a establecerse en el intestino. Sin embargo, determinadas circunstancias pueden favorecer interacciones entre ambos ecosistemas.

“La boca es la puerta de entrada al aparato digestivo, por lo que tiene sentido que exista una comunicación entre ambos ecosistemas. Lo interesante es que cada vez conocemos mejor cómo determinados desequilibrios de la microbiota oral pueden relacionarse con procesos que ocurren en otras partes del organismo. Esto no significa que cualquier problema intestinal tenga su origen en la boca, pero sí refuerza la importancia de cuidarla”, explica la especialista.

¿Y qué tiene que ver todo esto con nuestra piel?

Esta conexión entre intestino y piel lleva años despertando interés, y la realidad es que ambos están estrechamente conectados con el sistema inmunitario, y por ello los desequilibrios de la microbiota intestinal pueden estar relacionados con procesos inflamatorios que intervienen en afecciones cutáneas, como el acné, la dermatitis atópica o la rosácea. Es decir, la salud bucodental podría influir indirectamente en el equilibrio del organismo y, potencialmente, en la salud de la piel.

“Sabemos que la inflamación es un mecanismo importante en muchas enfermedades y que la salud oral puede relacionarse con procesos inflamatorios generales. Lo que todavía estamos investigando es hasta qué punto estas conexiones pueden influir en determinadas alteraciones cutáneas. Por eso, cuidar las encías no debe presentarse solo como un tratamiento para la piel, sino como una parte importante del cuidado de nuestra salud general”, aclara la directora de Clínica Dental Bernabéu.



Dra. Nadia Samini, directora de Clínica Dental Bernabéu

El error de invertir en cosmética mientras descuidamos nuestras encías

Dedicar tiempo al cuidado facial y a la alimentación, pero posponer durante años una revisión odontológica, es una contradicción habitual dentro de nuestras rutinas de autocuidado. Y es que, mientras productos como los sérums antioxidantes, las cremas hidratantes o el protector solar forman parte de muchos hábitos diarios, el sangrado de encías o el mal aliento persistente suelen normalizarse o considerarse problemas menores. Sin embargo, las enfermedades periodontales pueden progresar de forma silenciosa, especialmente en sus fases iniciales, y su prevención depende de medidas relativamente sencillas.

Además, cuidar la boca también tiene un efecto directo sobre la imagen personal: mantener unas encías sanas, prevenir las caries y conservar los dientes en buenas condiciones contribuye a una sonrisa saludable.

“Podemos tener una rutina cosmética muy completa, pero eso no debería hacernos olvidar otros aspectos de nuestra salud. La estética de una sonrisa no depende únicamente de tener los dientes blancos y alineados, sino también de mantener unas encías sanas. Para mí, el cuidado bucodental debería ocupar un lugar tan natural en nuestros hábitos diarios como la limpieza facial o la protección solar”, comenta la Dra. Sarmini.

En definitiva, la clave está en entender la belleza y el bienestar desde una perspectiva integral. No existe una crema ni un tratamiento dental que por sí solo garantice una piel perfecta, pero sí sabemos que mantener una buena salud bucodental es importante para prevenir enfermedades y favorecer nuestro bienestar general. Porque el autocuidado siempre empieza desde dentro.