

CO JE ORÁLNÍ MIKROBIOM A PROČ NA NĚM ZÁLEŽÍ?



TÉMA MĚSÍCE

Co je orální mikrobiom
a proč na něm záleží?

Občas se říká, že zdraví začíná v ústech. Ačkoliv si tuto část těla často spojujeme hlavně s mluvením, ve skutečnosti v sobě skrývá jedno z nejdůležitějších center naší imunity – orální mikrobiom. Jde o neviditelnou, ale velmi živou komunitu mikroorganismů, která se výrazně podílí na udržování našeho celkového zdraví.

V ústech žijí miliardy bakterií, některé prospívají, jiné škodí. Pokud jsou ve správné rovnováze, pomáhají nám bojovat proti infekcím a chrání celé tělo. Pokud ale nastane nerovnováha, může se projevit **nejen v dutině ústní, ale i daleko za jejími hranicemi**. Ačkoli si většina z nás spojuje pojem „mikrobiom“ hlavně se střevy, ten ústní je spjatý se stejně důležitou rolí. A je dobré o něj pečovat už od dětství.

Zdravý úsměv, silná imunita

Orální mikrobiom je citlivý systém. Rovnováhu v ústech umí narušit například stres, [kouření](#), nezdravá strava, špatná hygiena, antibiotická léčba nebo i klimatické změny. Výsledkem mohou být opakující se **záněty**, [afty](#), **parodontóza**, [zápach z úst](#) nebo **vznik zubního kazu**. V těžších případech se pak infekce z úst může šířit dále, a to do nosohltanu, středního ucha nebo dýchacích cest.

Možná vás také překvapí, že špatný stav ústního mikrobiomu může ovlivnit i zdravotní stav pokožky. Bylo pozorováno, že lidé s chronickými záněty v ústech častěji trpí [ekzémy](#), akné nebo jinými kožními problémy. Když imunitní systém bojuje s neustálým zánětem, oslabuje se zpravidla i jeho schopnost chránit jiné části těla.

Jak mohou pomoci orální probiotika?

Nejspíš už jste slyšeli [o probioticích](#) ve spojitosti se zažíváním. Existují ale i ta, která působí přímo v ústech – tzv. orální probiotika. Ta se zaměřují **na podporu prospěšných bakterií v dutině ústní, a naopak potlačují ty škodlivé**. Jedním

z důležitých zástupců ústního mikrobiomu je bakterie *Streptococcus salivarius*. Ta produkuje antibakteriální látky, které pomáhají snižovat množství škodlivých bakterií.

Prebiotika jako potrava pro dobré bakterie

Aby orální probiotika fungovala co nejlépe, potřebují to správné „palivo“. Tím jsou tzv. prebiotika, což je potrava pro tyto prospěšné mikroorganismy. Jde nejčastěji o specifický druh vlákniny, která podporuje jejich růst a aktivitu. [Vlákninu](#) rozdělujeme na nerozpustnou, které se přisuzuje podpůrný vliv na pravidelnou stolici, a rozpustnou, která slouží právě jako výživa pro mikrobiom.

Mezi základní zdroje prebiotik patří vždy pestrá a vyvážená strava bohatá **na ovoce, zeleninu, luštěniny nebo celozrnné produkty**. Někdy můžeme sáhnout i po vhodných doplňcích stravy – například po těch, které prebiotika, jako jsou například xylooligosacharidy, přímo obsahují. Xylooligosacharidy (zkráceně XOS) představují jednu z nejúčinnějších forem prebiotik. V případě orálního mikrobiomu slouží jako výživa pro prospěšné bakterie v ústech, zvláště pro *Streptococcus salivarius*. Oproti jiným typům vlákniny využívají totiž tyto mikroorganismy pro svůj růst a množení právě XOS.

Dejte mikrobiomu prostor

Jak jsme si již řekli, zdravá ústa nejsou jen otázkou [správného kartáčku](#) a zubní pasty. Rovnováhu v něm podpoří kromě vyvážené stravy i dostatek klidu a psychické pohody. Na detailech záleží, neváhejte proto podpořit ústní mikrobiom, a to i s pomocí vhodných doplňků stravy.

¹ <https://doi.org/10.3390/ijms241612796>

Podle [Co je orální mikrobiom a proč na něm záleží? | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák