

## **Masticar chicles con xilitol moderadamente reduce el riesgo de padecer caries**

- **El xilitol, una sustancia presente en las gomas de mascar altamente beneficiosa para la salud bucodental**

**Palma, 5 de agosto de 2014.** En verano los cambios de rutina repercuten negativamente en los hábitos de higiene bucodental. Los dentistas de Baleares proponen el uso del chicle sin azúcar de forma moderada como solución a los descuidos esporádicos, **nunca como sustitución habitual al cepillado, el enjuague y el hilo dental.** Preferiblemente, que tengan alta concentración de xilitol, una sustancia muy beneficiosa para la salud oral presente en gomas de mascar y caramelos. En cualquier caso su consumo debe ser moderado, no superar los 20 minutos, ni consumirlos de forma rutinaria o habitual.

Uno de los principales beneficios del chicle es que favorece el flujo salival (pudiéndose multiplicar hasta 10). Así, neutraliza los ácidos aumentando el pH, combate la boca seca y ayuda a expulsar de entre los dientes los restos de la comida. La saliva también disminuye la capacidad de las bacterias de la placa de producir ácido. Gracias a esto, según algunos estudios, masticar chicle sin azúcar reduce un 40% el desarrollo de caries.

Asimismo, al reducir la placa pueden acabar, en algunas ocasiones, con el mal aliento. Aunque cuando se trata de una enfermedad como la halitosis únicamente son una solución momentánea y pasajera.

Este porcentaje aumenta hasta el 70% cuando hablamos de chicles con alta concentración de xilitol. El xilitol es un alcohol de azúcar presente en muchas frutas y verduras que se extrae mayoritariamente de la madera de abedul. Se utiliza generalmente como sustitutivo del azúcar en dietas, repostería, caramelos y chicles. Su sabor es dulce, como la sacarosa, pero se caracteriza porque al fermentarse en la boca produce menos ácido y no descalcifica tanto el diente. De esta manera reduce la

flora bacteriana de la cavidad oral. Así, su uso de forma habitual pero moderado disminuye la aparición de placa, aumenta la producción de saliva alcalina y favorece la remineralización de pequeños daños en el esmalte dental.

Sus efectos adversos como herramienta de higiene bucodental son mínimos, únicamente su abuso puede ocasionar dolencias estomacales o diarreas. No se recomienda masticarlo más de 20 minutos y están desaconsejados para personas con ortodoncia o determinados problemas en la musculatura maxilofacial.

