

LOS BENEFICIOS DEL CHICLE SIN AZÚCAR PARA LA SALUD BUCAL

Masticar chicle se ha convertido en un hábito mundialmente aceptado y en este artículo analizaremos los beneficios del chicle sin azúcar para la salud bucal que nosotros, como profesionales, podemos explicar a los pacientes a la hora de recomendar el consumo de chicle como parte de los hábitos de higiene dental.



Masticar chicle por si solo contribuye a reducir la placa, y algunos estudios han demostrado sus efectos positivos sobre la higiene bucal, el cálculo y la gingivitis. Además aunque la saliva se suele segregar en forma continua a razón de unos 500ml diarios, la masticación del chicle puede incrementarla por diez el índice inicial. La saliva estimulada contiene una mayor concentración de iones remineralizantes y bicarbonato, que protegen contra los ácidos que se forman en la placa.

El consumo del chicle sin azúcar después de las comidas fomenta la remineralización de las lesiones del esmalte y estudios han demostrado que reduce en un 40% el desarrollo de caries clínica.

El efecto protector de la saliva estimulada produce sus mayores efectos durante el ataque de los ácidos de la placa, que tiene lugar unos veinte o treinta minutos después de la ingestión de alimentos cariogénicos. No obstante, la mayor parte de la estimulación salivar cesa después de la deglución de alimentos, y la composición salivar vuelve a la normalidad unos cinco minutos después.



Los estudios demuestran que masticar chicle sin azúcar resulta en menos caries que otros métodos. Esto significaría que los productos sin azúcar realmente inhiben la actividad de la caries producida por los hidratos de carbono alimenticios.

Recuerda visitar al odontólogo para cualquier duda que tengas sobre tus dientes y te recomiendo que para una buena higiene oral debes cepillarte por lo menos 3 veces al día y utilizar hilo dental una vez como mínimo además de utilizar una buena crema dental.