



Los Beneficios de Mascar Chicle™

Mascar Chicle es Bueno para la Salud Bucal

Antecedentes

Para sobrevivir debemos comer y para comer es necesario masticar. Los beneficios de masticar, no obstante, van mucho más allá del mero acto de comer. Mascar chicle sin azúcar después de las comidas es beneficioso para la salud bucal que han sido clínicamente demostrados. Numerosos estudios científicos han examinado la función que desempeña el chicle para conseguir unos dientes sanos. Estos estudios cuentan con el respaldo de publicaciones de expertos y declaraciones de organismos de autoridad que indican que mascar chicle sin azúcar puede ayudar a reducir el riesgo de caries dental.

Los beneficios de mascar chicle sin azúcar para la salud

Mascar chicle sin azúcar puede incidir en la salud bucal de muchas formas:

- Estimula el flujo de saliva en la boca¹
- Elimina los restos de comida de la boca^{2,3}
- Alivia las molestias derivadas de la sequedad bucal^{1,3}
- Neutraliza los ácidos de la placa que se forman en la boca tras comer hidratos de carbono fermentables^{2,4,5}
- Ayuda a remineralizar el esmalte para fortalecer los dientes^{6,7}
- Ayuda a reducir la placa^{1,3}
- Ayuda a disminuir el riesgo de caries dental^{8,9}
- Ayuda a blanquear los dientes al reducir y prevenir las manchas¹⁰



El chicle y la saliva

Mascar chicle estimula uno de los mecanismos defensivos más poderosos de nuestro cuerpo: la saliva. La saliva es vital para una buena salud bucal. La saliva tiene tres funciones protectoras (anticaries) principales: (1) el agua diluye y elimina los restos de comida; (2) el bicarbonato neutraliza y amortigua los ácidos de la placa; y (3) los iones de calcio y fosfato contribuyen a remineralizar lesiones iniciales de caries dental. Además, la saliva contiene agentes antibacterianos.

La saliva por sí sola es un poderoso protector de la cavidad bucal, y mascar chicle es una forma eficaz y agradable de incrementar la cantidad de saliva sin tomar medicamentos. El incremento de la cantidad de saliva en la boca se produce por la estimulación del gusto y de la acción de masticar. Estas fuerzas estimulan conjuntamente las glándulas salivales multiplicando por diez el índice inicial de flujo salival durante los primeros minutos y manteniéndolo significativamente elevado durante el tiempo que se sigue masticando¹.

¹ Edgar WM, Dawes C, O'Mulane D. Saliva and Oral Health: An Essential Overview for the Health Professional. Publicación de la British Dental Association, Londres, W1G 8YS.

² Addy M, Perriam E, Sterry A. "Effects of sugared and sugar-free chewing gum on the accumulation of plaque and debris on the teeth." J Clin Periodontol. 1982; 9(4): 346-354.

³ Moss SJ. Benefits of Chewing. Nueva York: Health Education Enterprises, Inc. 2003.

⁴ Park KK, Schemehorn BR, Bolton JW, Stoekey GK. "Effect of sorbitol gum chewing on plaque pH response after ingesting snacks containing predominantly sucrose or starch". Am J Dent. 1990; 3(5): 185-191.

⁵ Manning RH, Edgar WM. "pH changes in plaque after eating snacks and meals, and their modification by chewing sugared or sugar-free gum". Brit Dent J. 1993; 174: 241-244.

➔ Cómo actúa el chicle para proporcionar una buena salud bucal

El principal reto de la salud bucodental tiene su origen en los alimentos que consumimos. Los hidratos de carbono que consumimos son empleados por las bacterias de la placa, que aparecen en las superficies del diente. Estas bacterias generan ácidos orgánicos que disminuyen el nivel de pH de la cavidad bucal. Cuando el pH cae por debajo de 5,7, los ácidos de la fermentación bacteriana comienzan a disolver los minerales de la superficie del diente, originando una lesión subsuperficial desmineralizada. Estas lesiones reversibles se denominan clínicamente "manchas blancas". Este estado de pH bajo puede prolongarse durante horas tras la ingesta de alimentos. Con el paso del tiempo, el ácido puede disolver zonas del diente y originar una caries que ha de ser rellenada.

El incremento del flujo de saliva puede acelerar la limpieza de los restos de comida y de los hidratos de carbono alimenticios en la boca, lo que ha sido documentado por varios investigadores.^{2,3,11,12,13,14,15} La saliva estimulada posee también una elevada concentración de bicarbonatos que mejora la capacidad de neutralizar ácidos producidos por encima del nivel crítico de pH 5,7^{4,5}. La saliva está saturada de minerales que poseen los mismos componentes que forman los dientes, como iones de calcio, fosfato e hidroxilo. Estos componentes cambian el equilibrio entre la desmineralización y la remineralización, regenerando la densidad mineral del diente para revertir la lesión y fortalecer el diente⁷.

La reducción de la concentración de ácidos en la boca ayuda a prevenir el riesgo de desarrollar caries. Por tanto, el incremento de pH originado mediante la saliva estimulada que se produce al mascar chicle puede ayudar a disminuir la incidencia de caries. La prueba científica más sólida relativa a la reducción de la caries procede de ensayos clínicos a largo plazo en los que se midió la incidencia de caries en personas que mascaban chicle sin azúcar en condiciones reales. Estos estudios fueron realizados en diferentes países y poblaciones con resultados parecidos respecto a la reducción de la caries; aquellas personas que mascaban chicle sin azúcar de forma habitual después de las comidas tuvieron una incidencia de caries significativamente menor que aquellas que no lo hacían^{1,9}.

➔ Beneficios futuros: "Boca sana, cuerpo sano"

Los estudios más recientes sobre salud bucal indican que la importancia de tener una "boca sana" puede ir más allá de la reducción de la caries, y puede desempeñar una función fundamental en la salud global. La ciencia indica que la inflamación del cuerpo podría ser un factor asociado a enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardíacas. Esta inflamación puede estar relacionada con las bacterias que se encuentran en la boca. La investigación tiene como objetivo la exploración de la función que el chicle podría desempeñar en la reducción de la inflamación que genera bacterias en la boca y su contribución a la salud general del cuerpo.

➔ Balance final

Existe una abrumadora cantidad de estudios científicos publicados que demuestra los numerosos beneficios dentales producidos al mascar chicle sin azúcar. Mascar chicle sin azúcar después de comer es un importante complemento a un régimen de correcta higiene bucodental y puede ser eficaz para proporcionar una buena salud bucal.

⁴Leach SA, Lee GTR, Edgar WM. "Remineralization of artificial caries-like lesions in human enamel in situ by chewing sorbitol gum". J Dent Res. 1969; 68: 1064-1068.

⁷Kashket S, Yaskell T, Lopez LR. "Prevention of sucrose-induced demineralization of tooth enamel by chewing sorbitol gum". J Dent Res. 1969; 69(3): 460-462.

⁹Szoke J, Banoczy J, Proskin HM. "Effect of after-meal sucrose-free gum-chewing on clinical caries". J Dent Res. 2001; 80(8): 1725-1729.

⁹Beiwanger BB, Boneta AE, Mau MS, Katz BM, Proskin HM, Stockey GK. "The effect of chewing sugar-free gum after meals on clinical caries incidence". J Am Dent Assoc. 1999; 129: 1623-1626.

¹⁰Yankel SL, Erling RC. "Efficacy of chewing gum in preventing extrinsic tooth staining". J Clin Dent. 1997; 8: 169-172.

¹¹Mouton C. "The efficacy of gum chewing and xylitol to reduce oral glucose clearance time". J Can Dent Assoc. 1993; 49: 655-660.

¹²Triolo P, Jensen M. "J Dent Res. 1990; 69: Abstract 4220.

¹³Richardson AS, Castaldi CR. "Current status of chewing gum in preventative dentistry". J Can Dent Assoc. 1966; 31: 713-720.

¹⁴Volker JF, Pinkerton DM. "Some observations on the clearance of glucose from the oral cavity". J Dent Res. 1947; 26(1): 9-13.

¹⁵Volker JF. "The effect of gum chewing on the teeth and supporting structures". J Am Dent Assoc. 1948; 36: 23-27.

¹⁶Macpherson LMD, Dawes C. Effects of salivary film velocity on pH changes in an artificial plaque containing streptococcus orals after exposure to sucrose. J Dent Res. 1991; 70: 1230-1234.

Para más información, visite www.gumisgood.com.



Gum is Good!™