

El Centre Dental Francesc Macià analiza la relación del consumo del chicle con la salud oral

El chicle puede ser una herramienta útil para la salud oral cuando se consume de manera responsable y se elige la variedad adecuada

El chicle ha sido durante mucho tiempo un compañero popular para refrescar el aliento y satisfacer el impulso de masticar entre comidas. Sin embargo, su impacto en la salud oral va más allá de simplemente mantener la boca ocupada. Entender los beneficios, los riesgos y la importancia del consumo responsable de chicle es crucial para mantener una buena salud bucal.

Beneficios del chicle para la salud oral

El acto de masticar chicle sin azúcar puede tener varios beneficios para la salud oral. Según los expertos en odontología de la revista "Consejos de tu dentista", masticar chicle estimula la producción de saliva, lo cual ayuda a neutralizar los ácidos en la boca y a lavar partículas de alimentos que podrían quedar atrapadas entre los dientes. Esto no solo contribuye a mantener la boca fresca, sino que también puede reducir el riesgo de caries al fortalecer el esmalte dental.

Además, algunos chicles contienen xilitol, un edulcorante natural que, según estudios, puede ayudar a prevenir la formación de placa dental y la proliferación de bacterias que causan caries. Este efecto antibacteriano del xilitol hace del chicle una herramienta adicional en la protección contra problemas dentales.

Riesgos asociados al consumo de chicle

Aunque masticar chicle sin azúcar puede ser beneficioso, el consumo excesivo o el uso de chicle con azúcar pueden tener consecuencias negativas para la salud dental. Los chicles con azúcar aumentan el riesgo de caries, ya que el azúcar proporciona alimento a las bacterias que producen ácidos dañinos para el esmalte dental.

Además, masticar chicle de manera excesiva o de forma agresiva puede causar desgaste del esmalte y problemas en la articulación temporomandibular (ATM), lo cual puede derivar en molestias o dolor en la mandíbula. Es importante ser consciente de estos riesgos y optar siempre por chicles sin azúcar para minimizar el impacto negativo en la salud oral.

Consumo responsable

Para disfrutar de los beneficios del chicle sin comprometer la salud oral, es fundamental seguir algunas pautas simples:

Elegir chicle sin azúcar: Optar por chicles sin azúcar reduce el riesgo de caries y proporciona los beneficios de estimular la saliva y proteger el esmalte dental.

Limitar el consumo: Masticar chicle después de las comidas principales o entre comidas puede ayudar a mantener la boca fresca y estimular la saliva de manera beneficiosa.

Masticar adecuadamente: Evitar masticar de manera excesiva o agresiva para prevenir el desgaste del esmalte y posibles problemas en la mandíbula.

Mantener una buena higiene bucal: El chicle no sustituye al cepillado y uso de hilo dental regular. Es importante seguir una rutina completa de cuidado dental para mantener una boca saludable.

El chicle puede ser una herramienta útil para la salud oral cuando se consume de manera responsable y se elige la variedad adecuada. Al favorecer la producción de saliva y reducir el riesgo de caries, el chicle sin azúcar puede complementar una buena higiene bucal.

Sin embargo, desde el Centre Dental Francesc Macià, con centros en Sant Cugat del Vallès i Pallejà, recuerdan que es esencial ser consciente de los riesgos asociados con el consumo excesivo o el uso de chicles con azúcar. Con un enfoque equilibrado, se puede disfrutar de los beneficios de mascar chicle mientras cuidamos de la sonrisa y salud dental a largo plazo.

Datos de contacto:

Oriol Marquès

edeon

931929647

Nota de prensa publicada en: [Pallejà](#)

Categorías: [Nacional](#) [Consumo](#) [Odontología](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>