

Centre Dental Francesc Macià explica los beneficios de mascar chicle sin azúcar para la salud oral

[Multimedia](#)

La acción de mascar chicle implica un aumento de la producción de saliva, creando propiedades antivirales y antibacterianas

Una de las grandes preguntas que se hacen muchas personas antes de ir al dentista es saber si mascar chicle puede resultar beneficioso o perjudicial para la salud oral. La respuesta es que es claramente beneficioso mientras sea un chicle sin azúcar.

La acción de mascar chicle implica un aumento de la producción de saliva, creando propiedades antivirales y antibacterianas. Este aumento de saliva consigue neutralizar el ácido de la placa, que se forma en la cavidad oral, y evita la desmineralización dental.

De esta forma, segregar mayores cantidades de saliva puede suponer una garantía de protección para la salud oral, previniendo la aparición de enfermedades infecciosas como la caries o la enfermedad periodontal.

Tal y como se explica en el artículo de Chicles y salud de la revista Consejos de tu dentista, "masticar chicle sin azúcar puede aliviar a minimizar los posibles daños dentales y de las encías causados por la disminución de saliva. También, ayuda a combatir la halitosis y refuerza la musculatura mandibular".

¿Cuánto tiempo se debe mascar chicles?

El tiempo recomendado para masticar chicle es no más de 15 minutos seguidos ni más de 30 minutos al día, puesto que masticar durante largos periodos de tiempo no es bueno para los músculos y articulaciones que trabajan cuando se muerde. Cuando se mastica en exceso, pueden causar dolor muscular, de cabeza, de oído y de muelas.

Chicles con Xilitol

El xilitol es un tipo de alcohol de azúcar natural que se extrae del abedul y que no es fermentable por las bacterias orales, es por este motivo que posee cualidades anticaries.

Los chicles con este tipo de alcohol ayudan a inhibir el crecimiento de bacterias, promueven la remineralización del diente y reducen el riesgo de caries y la formación de sarro.

Posibles Riesgos

Aunque hay muchos beneficios en cuanto a las masticaciones de chicle sin azúcar para la salud oral, se debe tener en cuenta ciertos riesgos sobre el consumo excesivo de esta práctica:

- No hay que optar por masticar chicles con azúcar.
- Cuando se consumen en exceso los chicles pueden producir gastritis, cólicos, gases intestinales.
- Evitar mascar chicle para personas con aparatos de ortodoncia.
- Evitar mascar chicle tras la realización de determinados tratamientos dentales.
- No superar los 60 gramos de xilitol en adultos.
- No es recomendable dar chicle a los niños menores de 5 años.

[Centre Dental Francesc Macià](#) se preocupa de todos sus pacientes con los mejores tratamientos y recomendaciones del mercado con el fin de conseguir de la mejor salud bucodental para lucir una sonrisa impresionante.
