

# Masticar chicles sin azúcar, ¿ayuda a prevenir las caries?

---

Publicado el: 28-07-2022

Una nueva revisión científica encuentra evidencia de que el chicle sin azúcar podría usarse como un agente preventivo, Una revisión sistemática realizada por King's College de Londres ha encontrado evidencia de que masticar chicle sin azúcar podría ayudar a reducir el desarrollo de caries dental en niños.

Esta revisión encontró cierta evidencia de que masticar chicle sin azúcar puede reducir el avance de la caries dental y **podría usarse como un agente preventivo viable**, en comparación con el control sin masticación métodos como la educación en salud bucal y la supervisión de programas de cepillado de dientes solo.

La investigación se basó en el análisis de estudios publicados en los últimos 50 años, identificando 12 que exploraron el impacto y el resultado de la intervención de masticar chicle sin azúcar en condiciones de salud oral, y en particular, caries dental en adultos y niños. Y se descubrió que la goma de mascar sin azúcar reduce el incremento de caries, **dándole un factor preventivo del 28%**.

Existe un grado considerable de variabilidad en el efecto de los datos publicados y **los ensayos incluidos fueron generalmente de calidad moderada** .

«Sin embargo, sentimos que había una clara necesidad de actualizar y actualizar el conocimiento existente sobre las encías sin azúcar y su efecto sobre la caries dental y la salud oral . Estamos planeando más investigaciones **para determinar la aceptabilidad y la viabilidad de usar este método en la salud pública**».

En los últimos años, masticar chicle sin azúcar se ha convertido en **un posible complemento de las estrategias de prevención existentes para detener el desarrollo de caries dental**.

«Tanto la estimulación de la saliva, que puede actuar como una barrera natural para proteger los dientes, **como el control mecánico de la placa que resulta del acto de masticar**, pueden contribuir a la prevención de la caries dental. El chicle sin azúcar también puede actuar como **portador de ingredientes antibacterianos como el xilitol y el sorbitol**. No existían pruebas concluyentes recientes antes de esta revisión que mostraran la relación entre retrasar el desarrollo de caries y masticar chicle sin azúcar»,concluye .

**Fuente:** <https://netsaluti.com>