

Chiclete pode evitar cárie?

Pesquisa realizada pela Universidade de Harvard mostra que dar uma goma de mascar para uma criança após as refeições pode ser um ato saudável. Segundo a pesquisa os chicletes que substituem o açúcar por adoçantes artificiais, não só são inofensivos como ainda previnem cáries, removendo detritos pelo atrito, e aumentando o fluxo salivar.

Adoçantes como o aspartame e o sorbitol não são metabolizados pelas bactérias que produzem as cáries. Há uma gama enorme de tipos e sabores de gomas de mascar sem açúcar, mas é bom lembrar que todo o excesso pode ser nocivo. Passar o dia todo mascarando chicletes pode trazer intolerância por substâncias como o aspartame, por exemplo, além de sobrecarregar a musculatura e as articulações do sistema mastigatório. É muito importante lembrar, que embora seja melhor dar um chiclete sem açúcar do que dar uma bala, que o efeito da goma de mascar sem açúcar será nulo se outros fatores como dieta e higiene bucal não forem corretamente controlados.