



¿Puede el chicle sin azúcar ayudar a prevenir la caries dental?

Masticar chicle es algo muy común. A muchos niños les gusta hacer bombas con el chicle en la clase y hacerlas estallar porque siempre es divertido, pero ¿sabía que si mastica chicle sin azúcar por 20 minutos después de las comidas, puede ayudarle a evitar las caries en los dientes? Extraño, ¿verdad? En realidad está endulzado con edulcorantes que no provocan caries, los cuales incluyen:

- Aspartame
- Xylitol
- Sorbitol
- Manitol

Masticar chicle sin azúcar lava la comida, neutraliza los ácidos que producen las bacterias y brinda sustancias que combaten la enfermedad por el aumento de saliva en su boca. El chicle que no contiene azúcar también produce esta saliva; sin embargo, la placa bacteriana utiliza el azúcar para producir ácidos que provocan caries. Así que asegúrese de pensar en qué tipo de chicle mastica. Continúe cepillándose y usando el hilo dental en los dientes una vez al día, ¡incluso si mastica chicle después de cada comida!

¡No se trata solo de sus dientes y encías! ¡Cuidar la salud bucal puede mantenerlo más saludable en muchas otras maneras!

Visite UnitedConcordia.com para obtener más sugerencias para tener una boca más saludable.