

ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS NA SAÚDE ORAL: INGREDIENTES AMIGOS PARA OS DENTES

OS ADOÇANTES DE BAIXAS/SEM CALORIAS SÃO...



ingredientes com
sabor doce



adicionados em alimentos, bebidas
e adoçantes de mesa para substituir
o açúcar



com zero ou
poucas calorias

DEVEMOS PREOCUPAR-NOS COM A SAÚDE ORAL PORQUE...



as doenças orais afetam quase 3,5 milhões
de pessoas em todo o mundo¹



com o cuidado certo, as doenças
orais podem ser, em grande parte,
prevenidas!

OS ADOÇANTES DE BAIXAS/SEM CALORIAS SÃO INGREDIENTES AMIGOS DOS DENTES PORQUE...



AO CONTRÁRIO DO AÇÚCAR, OS ADOÇANTES NÃO SÃO DECOMPOSTOS
PELAS BACTÉRIAS ORAIS E, POR ISSO, NÃO CONTRIBUEM PARA O
DESENVOLVIMENTO DE CÁRIES DENTÁRIAS.²

O consumo frequente de açúcares aumenta o risco de cáries dentárias e contribui para a desmineralização dos dentes.³ O consumo de alimentos/bebidas que contenham adoçantes de baixas/sem calorias em vez de açúcar pode ajudar a manter a mineralização dos dentes, diminuindo a desmineralização dos dentes.⁴





O QUE MOSTRA A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA?

ESTUDOS PRÉ-CLÍNICOS E CLÍNICOS INDICAM QUE SUBSTITUIR O AÇÚCAR POR ADOÇANTES DE BAIXAS/SEM CALORIAS, COMO ASPARTAME, SUCRALOSE OU ESTEVIA, MELHORA CARACTERÍSTICAS DISTINTAS DA CÁRIE DENTÁRIA.^{2,3,5}



PESQUISAS MOSTRAM QUE OS ADOÇANTES DE BAIXAS/SEM CALORIAS PODEM INIBIR A FORMAÇÃO E A ATIVIDADE DO BIOFILME ORAL.⁶ ISSO INDICA **UM POTENCIAL BENEFÍCTO PARA A SAÚDE BUCAL, AO MODULAR O POTENCIAL CARTOGÊNICO DO MICROBIOMA ORAL!**



MASTIGAR CHICLETES SEM AÇÚCAR, CONTENDO ADOÇANTES DE BAIXAS/SEM CALORIAS NÃO CARTOGÊNICOS, TRAZ BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DENTAL.⁸ EVIDÊNCIAS ESTABELECEM UMA RELAÇÃO DE CAUSA E EFEITO ENTRE O CONSUMO DE CHICLETES SEM AÇÚCAR E A REDUÇÃO DA SECURA BUCAL, A MANUTENÇÃO DA MINERALIZAÇÃO DOS DENTES E A NEUTRALIZAÇÃO DOS ÁCIDOS DA PLACA.⁹



Referências:

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva: FDI World Dental Federation; 2015. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health-atlas> (Accessed 13 March 2025)
2. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, et al. Role of sugar and sugar substitutes in dental caries: a review. ISRN Dent. 2013;2013:519421
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA). Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA Journal. 2022;20(2):e070174.
4. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0432&qid=1651679395142&from=EN>
5. Cocco F, Gagetti MG, Livesu R, et al. Effect of a Daily Dose of Snacks Containing Maltitol or Stevia rebaudiana as Sweeteners in High Caries Risk Schoolchildren. A Double-blind RCT Study. Oral Health Prev Dent. 2019;17(6):515-522
6. Zhu J, Liu J, Li Z, et al. The Effects of Nonnutritive Sweeteners on the Cariogenic Potential of Oral Microbiome. Biomed Res Int. 2021;2021:9967035
7. Jeong GJ, Khan F, Tabassum N, Kim YM. Alteration of oral microbial biofilms by sweeteners. Biofilm. 2023 Dec 13;7:100171
8. Newton JT, Awojobi O, Nasseripour M, et al. A systematic review and meta-analysis of the role of sugar-free chewing gum in dental caries. JDR Clin Trans Res. 2020;5(3):214-223
9. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinions on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum: (a) EFSA Journal. 2009;7(9):1271. (b) EFSA Journal. 2010a;8(10):1775. (c) EFSA Journal. 2010b;8(10):1776.

