

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

## OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS SÃO...



Ingredientes com  
sabor doce



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



com poucas ou nenhuma  
calorias (e sem açúcar)



Mais de 40% da população global está a  
lidar com a cárie dentária não tratada



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

## PORQUE É QUE NOS DEVEMOS PREOCUPAR EM RELAÇÃO À SAÚDE ORAL? PORQUE...

## PORQUE É QUE OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS SÃO INGREDIENTES AMIGOS PARA OS DENTES:

“O consumo frequente de açúcares contribui para a desmineralização dentária.”<sup>1</sup>



AO CONTRÁRIO DO AÇÚCAR E DE OUTROS INGREDIENTES FERMENTÁVEIS DA NOSSA ALIMENTAÇÃO, OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS NÃO SÃO DECOMPOSTOS POR BACTÉRIAS ORAIS, E É POR ISSO QUE NÃO CONTRIBUEM PARA A CÁRIE DENTÁRIA.



“O CONSUMO DE ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTÊM ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS EM VEZ DE AÇÚCAR E COMO PARTE DE UMA DIETA VARIADA E EQUILBRADA E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PODE AJUDAR A MANTER A MINERALIZAÇÃO DOS DENTES DIMINUINDO A DESMINERALIZAÇÃO DENTÁRIA.”<sup>1</sup>



“QUANDO OS AÇÚCARES SÃO SUBSTITUÍDOS POR SUBSTITUTOS DO AÇÚCAR NÃO CARIOGÊNICOS EM ALIMENTOS E BEBIDAS, O RISCO DE CARIES DENTÁRIAS É REDUZIDO.”<sup>2</sup>

“SUBSTITUTOS AO AÇÚCAR NÃO CARIOGÊNICOS, QUANDO USADOS EM PRODUTOS SEJAM DE CONFEITARIA, PASTILHAS ELÁSTICAS E BEBIDAS, REDUZEM O RISCO DE CARIES DENTÁRIAS.”<sup>2</sup>

## O QUE MOSTRA A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA?



OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS “SÃO NÃO CARIOGÊNICOS, O QUE QUER DIZER QUE ELES NÃO SÃO FERMENTADOS POR BACTÉRIAS ORAIS E NÃO CAUSAM CARIES DENTÁRIAS. (...) OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS TÊM BENEFÍCIOS PARA OS DENTES QUANDO USADOS EM ALIMENTOS, BEBIDAS, PASTA DENTÍFICA E MEDICAMENTOS, DESDE QUE OUTROS CONSTITUINTES TAMBÉM SEJAM NÃO-CARIOGÊNICOS E NÃO-EROSIVOS.”<sup>3</sup>

### Glossário:

**Cáries dentárias:** O termo científico para cáries ou cavidades.

**Ingredientes fermentáveis:** Ingredientes que podem ser decompostos pelas bactérias que vivem na nossa boca através de um processo chamado fermentação. Estes ingredientes incluem principalmente hidratos de carbono, como açúcares e amido.

**Não cariogénico:** Que não promovem o desenvolvimento de cáries.

**Não-erosivo:** Que não contribuem para a perda de esmalte nos dentes causada pela produção de ácido.

**Desmineralização dos dentes:** O processo de perda de cálcio e fosfato do esmalte ao longo do tempo.

**Esmalte dentário:** O revestimento protetor dos dentes.

### Referências:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinions: on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076> and on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011; 9(6):2229 [12 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2229>
2. FDI Policy Statement. Sugar Substitutes and their Role in Caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Published on FDI World Dental Federation (<https://www.fdiworlddental.org>). Accessed February 18, 2019
3. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
4. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
5. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva, 2015. Available online: [https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete\\_oh\\_atlas.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf)
6. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421

