

# LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS EN LA SALUD DENTAL: INGREDIENTES BUENOS PARA LOS DIENTES

## LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS SON...



Ingredientes con sabor dulce



que se añaden a alimentos, bebidas y edulcorantes de mesa para sustituir el azúcar



sin calorías, o con muy pocas (y sin azúcares)



Más del 40% de la población mundial padece caries dental sin tratar



¡Con una atención adecuada, las enfermedades bucodentales pueden prevenirse en gran medida!

## ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS INTERESARNOS SOBRE LA SALUD DENTAL? PORQUE...

## PORQUE LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS SON INGREDIENTES BUENOS PARA LOS DIENTES:

“Consumo frecuente de azúcares contribuye a la desmineralización dental.”<sup>1</sup>



A DIFERENCIA DEL AZÚCAR Y OTROS INGREDIENTES FERMENTABLES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN, LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS NO SE DESCOMPOEN POR ACCIÓN DE LAS BACTERIAS ORALES, Y POR ELLO NO CONTRIBUYEN A LA CARIES.



“EL CONSUMO DE ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTENGAN EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS EN VEZ DE AZÚCAR, Y QUE FORMEN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA Y DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, PUEDE AYUDAR A MANTENER LA MINERALIZACIÓN DENTAL, AL DISMINUIR SU DESMINERALIZACIÓN.”<sup>1</sup>



“CUANDO, EN LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS, SE REEMPLAZAN AZÚCARES POR SUSTITUTOS NO CARIOGÉNICOS DEL AZÚCAR, SE REDUCE EL RIESGO DE CARIES DENTAL.”<sup>2</sup>

“LOS SUSTITUTOS NO CARIOGÉNICOS DEL AZÚCAR, UTILIZADOS EN PRODUCTOS COMO REPOSTERÍA, CHICLES Y BEBIDAS, REDUCEN EL RIESGO DE CARIES DENTAL.”<sup>2</sup>

## ¿QUÉ DEMUESTRA LA EVIDENCIA CIENTÍFICA?



LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS (LCS, DEL INGLÉS) “SON NO CARIOGÉNICOS, LO QUE SIGNIFICA QUE NO FERMENTAN POR ACCIÓN DE LAS BACTERIAS ORALES Y NO PROVOCAN CARIES. (...) LOS LCS OFRECEN BENEFICIOS PARA LA DENTADURA CUANDO SE UTILIZAN EN ALIMENTOS, BEBIDAS, DENTÍFRICOS Y MEDICAMENTOS, SIEMPRE QUE EL RESTO DE COMPONENTES TAMPOCO SEAN CARIOGÉNICOS NI EROSIVOS.”<sup>3</sup>

### Glosario:

**Caries dental:** El término científico para deterioro dental o cavidades.

**Ingredientes fermentables:** Ingredientes que pueden ser descompuestos por las bacterias que viven en la boca mediante un proceso denominado fermentación. Entre estos ingredientes se incluyen principalmente hidratos de carbono, como los azúcares y el almidón.

**No cariogénico:** Que no favorece el desarrollo de caries.

**No erosivo:** Que no contribuye a la pérdida de esmalte dental debido a la producción de ácido.

**Desmineralización dental:** El proceso de pérdida de calcio y fosfato del esmalte dental a lo largo del tiempo.

**Esmalte dental:** El revestimiento duro y protector del diente.

### Referencias:

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

