



International
Sweeteners
Association

Os adoçantes de baixas calorias e o seu papel benéfico na saúde oral

Dado que as cáries dentárias se encontram entre as doenças não transmissíveis mais frequentes em todo o mundo, a prevenção e o tratamento precoce são os pilares fundamentais para uma boa saúde oral¹. A adoção de hábitos saudáveis de higiene oral, como a escovagem dos dentes duas vezes por dia desde tenra idade, é essencial para manter uma boca saudável, mas seguir uma dieta alimentar equilibrada também é fundamental para uma boa saúde oral^{1,2}.

No que se refere a uma dieta para se manter um estado ótimo de saúde oral, entre outras estratégias nutricionais, o consumo frequente e excessivo de hidratos de carbono fermentáveis, incluindo os açúcares, deve ser limitado³. Isto ocorre porque as cáries (ou a cárie dentária) são causadas por ácidos produzidos quando os hidratos de carbono fermentáveis presentes nos nossos alimentos e bebidas são decompostos por bactérias orais da placa dentária na superfície do dente. O ácido produzido leva a uma perda de cálcio e fosfato do esmalte, um processo que se chama desmineralização.

De que forma os adoçantes de baixas calorias podem ajudar a manter um estado ótimo de saúde oral?



É simples. Os adoçantes de baixas calorias são ingredientes alimentares saborosos de baixas ou sem calorias, que não podem ser fermentados pelas bactérias orais e, é por isso que não são cariogénicos.⁴⁻⁷ Assim, contrariamente aos hidratos de carbono fermentáveis, **os adoçantes de baixas calorias são "amigos dos dentes" e não contribuem para a cárie dentária.**

A primeira evidência científica sobre os benefícios dos adoçantes de baixas calorias para a saúde oral remonta já a 1970⁸⁻¹⁰ e, desde então, uma grande quantidade de estudos examinou e confirmou a natureza não cariogénica dos adoçantes de baixas calorias, tal como foi também descrito numa recente revisão aprofundada da literatura⁴.

Os adoçantes de baixas calorias têm benefícios para a saúde oral quando utilizados em vez de açúcar nos alimentos e bebidas, dentífricos e medicamentos, desde que os outros ingredientes também sejam não cariogénicos e não erosivos⁷. Portanto, os adoçantes de baixas calorias podem ser consumidos com segurança enquanto parte de um regime alimentar geral "amigo dos dentes" e podem ajudar as pessoas a reduzir a ingestão global de hidratos de carbono, enquanto ainda desfrutam do sabor doce na dieta.

Evidência científica: o papel dos adoçantes de baixas calorias na saúde oral

Considerando a evidência sobre os efeitos dos adoçantes de baixas calorias na saúde oral, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) apoia uma série de pareceres científicos nos quais:

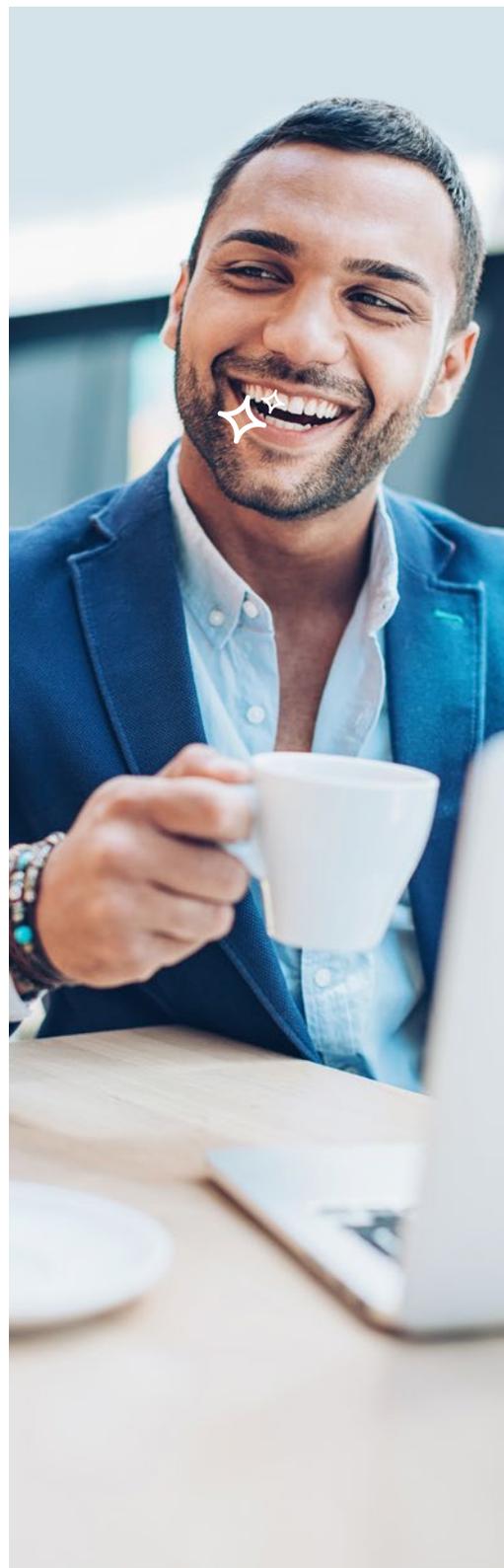


Existem informações científicas suficientes para sustentar as alegações que o consumo de adoçantes intensos em vez de açúcares, como todos os substitutos de açúcar, contribui para a manutenção da mineralização dos dentes diminuindo a desmineralização se consumidos em vez de açúcares (EFSA, 2011)¹¹.



Numerosos ensaios clínicos que investigaram os efeitos do consumo de pastilhas elásticas sem açúcar na mineralização dos dentes, na neutralização dos ácidos da placa, na estimulação do fluxo da saliva, na secreção de componentes tampão e na secreção associada de componentes salivares mostraram de forma consistente resultados positivos (benéficos) e uma redução na incidência de cáries (EFSA, 2009; EFSA, 2010)^{12,13}.

Para mais informação sobre saúde oral deverá consultar um médico ou um profissional de saúde qualificado. Visite o nosso site www.sweeteners.org para mais Informação sobre adoçantes de baixas calorias.



A saúde oral é mais do que um sorriso brilhante

As doenças orais podem afetar muitos aspetos diferentes da vida, desde a saúde em geral, passando pelas relações pessoais e a autoconfiança, até mesmo de desfrutar da alimentação.²

De acordo com a definição da FDI World Dental Federation's (Federação Dentária Internacional), a saúde oral:¹⁴

“É multifacetada e inclui, mas não se limita à capacidade de falar, sorrir, cheirar, saborear, tocar, mastigar, engolir e de transmitir um sem número de emoções através de expressões faciais com confiança e sem dor nem desconforto, bem como sem doenças do complexo craniofacial.”

As doenças orais são, em larga medida, evitáveis – na verdade, na grande maioria dos casos não há nada de inevitável a seu respeito.

Passos simples a adotar diariamente para uma saúde oral saudável²:



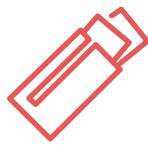
Adotar bons hábitos de higiene oral, como escovar os dentes duas vezes por dia utilizando uma pasta de dentes com flúor.



Adotar um regime alimentar saudável baixo em teores de açúcar e alto em frutas e vegetais. Ao serem não cariogénicos, os adoçantes de baixas calorías podem fazer parte de uma dieta “amiga dos dentes”.



Evitar o consumo elevado de álcool e fumar.



Mastigar pastilhas elásticas sem açúcar depois das refeições ou lanches, quando não for possível lavar os dentes, contribui para a manutenção da mineralização dos dentes.



Além disso, não esquecer de agendar check-ups dentários de forma regular! Os cuidados preventivos são sempre a melhor opção. Assim procure uma deteção e tratamento precoce para combater as doenças orais.

Factos concretos sobre a saúde oral¹...



As doenças orais podem assumir várias formas, sendo as mais comuns a cárie dentária e a doença das gengivas.



Em termos gerais, as doenças orais afetam 3,9 mil milhões de pessoas a nível internacional.



As cáries dentárias são um grande desafio para a saúde pública em todo o mundo. Mais de 40% da população global sofre de cáries não controladas e não tratadas nos dentes definitivos.



As cáries são a doença de infância mais comum, mas também afeta pessoas de todas as idades ao longo da vida.



Se não forem devidamente tratadas, as doenças orais podem afetar negativamente o estado de saúde geral e o bem estar.

Referências

1. 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
2. FDI World Dental Federation - World Oral Health Day (WOHD). Available online: <http://worldoralhealthday.org>
3. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421
5. Roberts MW and Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012; 625701
6. Van Loveren C, et al. Functional foods/ingredients and dental caries. Eur J Nutr (2012) 51 (Suppl 2):S15–S25
7. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
8. Olson BL. An In Vitro Study of the Effects of Artificial Sweeteners on Adherent Plaque Formation. J Dent Res 1977;56(11):1426
9. Grenby TH and Saldanha MG. Studies of the Inhibitory Action of Intense Sweeteners on Oral Microorganisms Relating to Dental Health. Caries Res 1986;20:7-16
10. Ziesenitz SC and Siebert G. Nonnutritive sweeteners as inhibitors of acid formation by oral microorganisms. Caries Res 1986;20:498-502
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion 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>
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health. EFSA Journal 2009; 7(9):1271. [20 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1271>
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids. EFSA Journal 2010;8(10):1776. [14 pp.]. Available online: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1776>
14. FDI World Dental Federation - FDI's definition of oral health. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdis-definition-of-oral-health>

Para mais informação sobre saúde oral deverá consultar um médico ou um profissional de saúde qualificado. Visite o nosso site www.sweeteners.org para mais Informação sobre adoçantes de baixas calorías.