



International  
Sweeteners  
Association



#### FICHA INFORMATIVA

# Saúde Oral e Dentária com Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias

A boa saúde oral é definida como a capacidade de falar, sorrir, saborear, tocar, mastigar, engolir e de transmitir uma gama de emoções com confiança e sem dor, desconforto e doença.<sup>1</sup>

As doenças orais que afetam os dentes e as gengivas podem causar dor, alterar o que é possível comer e afetar as relações pessoais e a autoconfiança, reduzindo a qualidade de vida em geral e o bem-estar. A boa notícia é que doenças orais como a cárie dentária são evitáveis, em grande medida, através da adoção de um regime alimentar saudável e equilibrado e de se escovar os dentes duas vezes por dia e utilizar o fio dental.

O objetivo da limpeza dos dentes é prevenir a deterioração ou as cáries dentárias (cavidades ou buracos nos dentes) e as doenças gengivais que podem causar a perda de dentes. A limpeza dos dentes remove resíduos alimentares fermentáveis açucarados e hidratos de carbono que formam a placa bacteriana, um revestimento sobre os dentes em que as bactérias vivem e produzem ácido. O ácido causa cárie ao retirar os minerais cálcio e fósforo da superfície protetora do esmalte dos dentes.

A ingestão frequente de alimentos açucarados que ficam na boca durante longos períodos, por exemplo, produtos de confeitaria com açúcar, pode aumentar o risco de cáries.<sup>2</sup> Estudos mostram que quanto mais açúcares simples forem consumidos, e quanto mais elevada for a frequência da sua ingestão, maior será o número de cáries dentárias que emergem em todos os grupos etários.<sup>3</sup> A redução do consumo de açúcares para o nível internacionalmente recomendado de não mais de 5-10% das calorias diárias diminui a cárie em crianças e adultos.<sup>4</sup>

### Ajudar a prevenir a cárie dentária

Ao contrário dos açúcares simples e de outros hidratos de carbono fermentáveis, os adoçantes sem ou de baixas calorias, por vezes referidos como edulcorantes intensos, são não cariogénicos, o que significa que não causam placa bacteriana. Portanto, os adoçantes sem ou de baixas calorias não contribuem para o desenvolvimento da cárie dentária, nem comprometem a saúde oral.<sup>5</sup>

Ao rever os dados científicos em 2011, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) concluiu que existe informação científica suficiente para apoiar a alegação de que

os edulcorantes intensos contribuem para a manutenção da mineralização dentária através da diminuição da desmineralização dentária se consumidos em vez dos açúcares<sup>6</sup>, ajudando assim a manter os dentes saudáveis e a prevenir a cárie dentária.

### Contribuir para um ambiente alimentar mais saudável

Por serem não fermentáveis, e, portanto, incapazes de produzir cáries dentárias, os adoçantes sem ou de baixas calorias são ingredientes amigos dos dentes com benefícios orais que podem adicionar doçura e substituir açúcares não só em alimentos, bebidas e pastilhas elásticas sem açúcar, mas também em produtos de saúde como pastas dentífricas e elixires orais. Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem também tornar os medicamentos e os comprimidos / suplementos vitamínicos mastigáveis mais palatáveis para as crianças.<sup>7</sup>

### A FDI World Dental Federation (Federação Dentária Internacional) apoia a substituição de açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias não cariogénicos para reduzir o risco de cárie dentária.<sup>8</sup>

Numa altura em que as doenças orais se encontram entre as doenças não transmissíveis mais prevalentes e evitáveis a nível mundial, e sendo um dos objetivos de saúde pública a redução do açúcar, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem dar um contributo valioso para um ambiente alimentar mais saudável.

### 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 at: [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)
2. Anderson CA, Curzon MEJ, van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. *Obesity Reviews* 2009; 10(Suppl 1): 41-54.
3. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. *J Dent Res* 2014; 93(1): 8-18.
4. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015. Available at: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
5. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, Birajdar SS, Natt AS, Singh HP. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. *ISRN Dent*. 2013 Dec 29; 2013: 519421.
6. 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>
7. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
8. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden.

