



International
Sweeteners
Association

Adoçantes sem ou de baixas calorias e o seu papel benéfico para a saúde oral

DESTAQUES

Os adoçantes sem ou de baixas calorias são ingredientes alimentares de sabor doce sem, ou praticamente sem calorias que, ao contrário dos açúcares, não podem ser fermentados pelas bactérias orais e, como tal, não contribuem para a formação de cáries dentárias.

O consumo de alimentos/bebidas que contenham adoçantes sem ou de baixas calorias, em vez de açúcar, pode ajudar a manter a mineralização do dente, diminuindo a perda de minerais (cálcio e fosfato) do esmalte.



As doenças orais podem afetar diversos aspectos da vida, desde a saúde global às relações pessoais e à autoestima, até mesmo ao prazer de comer.¹

De acordo com a definição de saúde oral da Federação Dentária Internacional (FDI), "A saúde oral é multifacetada e inclui a capacidade de falar, sorrir, cheirar, saborear, tocar, mastigar, engolir e transmitir uma diversidade de emoções através de expressões faciais com confiança e sem dor, desconforto e doença do complexo craniofacial (cabeça, cara e cavidade oral)."¹

Factos sobre a saúde oral^{2,3}



As doenças orais afetam aproximadamente 3,5 mil milhões de pessoas em todo o mundo.



Entre 1990 e 2019, o número estimado de casos aumentou 50%.



As doenças orais assumem várias formas, sendo as mais comuns as cáries dentárias e as doenças gengivais.



Os fatores de risco para as doenças orais incluem uma má higiene oral, dietas ricas em açúcar, consumo de tabaco e consumo excessivo de álcool.

As doenças orais são, na sua maioria, evitáveis e podem ser tratadas nas suas fases iniciais.

A cárie dentária é a doença crónica mais comum em todo o mundo e constitui um grande desafio de saúde pública global que afeta pessoas de todas as idades ao longo da vida.² As cáries dentárias formam-se ao longo do tempo, quando as bactérias da boca decompõem os açúcares e outros hidratos de carbono fermentáveis, produzindo ácidos que causam a perda de minerais e deterioram o tecido duro do dente, levando à formação de cáries.⁴

Como podem os adoçantes sem ou de baixas calorias ajudar a manter uma boa saúde oral?

Os adoçantes sem ou de baixas calorias não são substratos e não podem ser fermentados pelas bactérias orais, e é por isso que não são cariogénicos, o que significa que não contribuem para a formação da cárie dentária.^{4,5} Ao contrário dos açúcares, os adoçantes sem ou de baixas calorias também demonstraram inibir a formação e a atividade do biofilme oral através da supressão da expressão de genes relacionados com o biofilme e a virulência.⁶

Numa declaração política, a Federação Dentária Internacional (FDI) defendeu que, quando os açúcares são substituídos por substitutos de açúcar não-cariogénicos em produtos, por exemplo, de confeitaria, nas pastilhas elásticas e nas bebidas, o risco de formação de cáries dentárias é reduzido.⁷ Deste modo, os adoçantes sem ou de baixas calorias têm benefícios para a saúde dentária quando utilizados em alternativa aos açúcares em alimentos e bebidas, pastas de dentes e medicamentos, desde que os outros ingredientes sejam igualmente não-cariogénicos e não-erosivos.⁸

O papel das pastilhas elásticas sem açúcar na saúde oral

Devido à sua natureza não fermentável, os adoçantes sem ou de baixas calorias são frequentemente utilizados em pastilhas elásticas sem açúcar. Mastigar pastilhas elásticas sem açúcar estimula a produção de saliva e tem demonstrado ter importantes benefícios para a saúde oral.⁹

Os benefícios das pastilhas elásticas sem açúcar para a saúde oral são reconhecidos pela União Europeia, pelos departamentos e organismos federais de saúde do Canadá e da Austrália, pela Federação Dentária Internacional (FDI) e por mais de 20 associações nacionais de saúde oral ou dentária em todo o mundo.¹⁰⁻¹³

A Federação Dentária Internacional (FDI) defende a afirmação de que o consumo regular de pastilhas elásticas que contenham adoçantes não-cariogénicos tem um papel na prevenção de cáries dentárias devido à sua natureza não-cariogénica e ao seu efeito estimulador de saliva.⁷

Evidências científicas na regulamentação da UE

Ao analisar as evidências disponíveis, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) concluiu, nos respetivos Pareceres Científicos, que:

- existe informação científica suficiente que corrobora as alegações de que os adoçantes sem ou de baixas calorias, tal como todos os substitutos do açúcar, mantém a mineralização do dente, diminuindo a desmineralização dentária, se forem consumidos em alternativa aos açúcares.¹⁴
- foi estabelecida uma relação de causa e efeito entre o consumo de pastilhas elásticas sem açúcar e a redução da secura oral, a manutenção da mineralização dos dentes e a bacterização dos ácidos da placa bacteriana, fatores estes que são benéficos para a saúde oral, ajudando a reduzir a incidência de cáries.¹⁵⁻¹⁷

Com base nestes Pareceres Científicos da EFSA, a Comissão Europeia autorizou as respetivas alegações de saúde.¹⁰

Referências:

1. FDI World Dental Federation, About Oral Health. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/about-oral-health> (Accessed 7 November 2023)
2. World Health Organization (WHO). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. 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/oral-health-atlas> (Accessed 7 November 2023)
4. 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;519421
5. Roberts MW, 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. Jeong GJ, Khan F, Tabassum N, Kim YM. Alteration of oral microbial biofilms by sweeteners. Biofilm. 2023 Dec 13;7:100171.
7. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 7 November 2023)
8. 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
9. Newton JT, Awojobi O, Nasseripour M, Warburton F, Di Giorgio S, Gallagher JE, 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
10. EU Register of Health Claims. Available at: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register> (Accessed 7 November 2023)
11. Health Canada, Summary of Health Canada's assessment of a health claim about sugar-free chewing gum and dental caries risk reduction. Available at: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/health-claims/assessments/sugar-free-chewing-dental-caries-risk-reduction-nutrition-health-claims-food-labelling.html> (Accessed 7 November 2023)
12. Healthy Mouths Healthy Lives: Australia's National Oral Health Plan 2015-2024. Available at: http://iaha.com.au/wp-content/uploads/2016/02/Australias-National-Oral-Health-Plan-2015-2024_uploaded-170216.pdf (Accessed 7 November 2023)
13. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available at: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf (Accessed 7 November 2023)
14. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal. 2011;9(6):2229. [26 pp.]. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
15. 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, including gum and tooth protection and strength (ID 1149), plaque acid neutralisation (ID 1150), maintenance of tooth mineralisation (ID 1151), reduction of oral dryness (ID 1240), and maintenance of the normal body weight (ID 1152) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal. 2009;7(9):1271. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2009.1271>
16. 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 reduction of tooth demineralisation which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010a;8(10):1775. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1775>
17. 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 which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010b;8(10):1776. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1776>

Fale com o seu dentista ou profissional de saúde para obter mais informações relacionadas com a saúde oral. Visite o website da ISA em www.sweeteners.org para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.

Como é que as pastilhas elásticas sem açúcar protegem os nossos dentes?



Mastigar pastilha elástica sem açúcar estimula a produção de saliva – o sistema de defesa das nossas bocas contra a cárie dentária



Aumentar o fluxo de saliva ajuda a reduzir a secura da nossa boca



Também ajuda os nossos dentes a reter os minerais de que precisam para manterem a dureza e a força



A saliva neutraliza os ácidos da placa bacteriana, protegendo o esmalte



Lavar os nossos dentes duas vezes por dia e mastigar pastilha elástica sem açúcar depois de refeições e lanches pode ajudar a manter os nossos dentes saudáveis