

Goma de Mascar: Mitos e Verdades



Ao contrário do que muitos pensam, as gomas de mascar não são inimigas da saúde bucal. Obviamente, a primeira premissa importante a ressaltar é que, atualmente, quando pensamos em goma de mascar e Odontologia, estamos pensando em gomas de mascar que não contenham açúcar, uma vez que a presença constante deste é potencialmente deletéria em termos de cárie dental.

Goma de mascar previne cárie?

Segundo uma pesquisa publicada pelo Instituto Nacional de Pesquisa Dentária e Craniofacial dos Estados Unidos, chicletes que substituem o açúcar por adoçantes artificiais não só são inofensivos como ainda previnem as cáries. A pesquisa, realizada na Universidade de Harvard (EUA), revisa 14 estudos clínicos que avaliaram os efeitos de adoçantes como o sorbitol quanto à incidência de cáries.

Os estudos mostram uma consistente diminuição de cáries dentais com o uso destas substâncias. Entre 30% e 60% dos participantes que usaram gomas de mascar ou cremes dentais com adoçantes (edulcorantes) na fórmula apresentaram queda na incidência do problema.

Para a doutora em odontopediatria pela USP Silvia Chedid, que já estudou os efeitos de adoçantes como o sorbitol, a pesquisa está correta. "Esses adoçantes não são metabolizados pelas bactérias que causam as cáries. Assim, a bactéria não consegue produzir o ácido que ajuda a descalcificar o dente", explica.



Porém, os excessos são sempre perigosos. Se a criança ou adulto passar o dia inteiro mascando chiclete, isso pode ter um efeito negativo. O aspartame, por exemplo, pode causar intolerância. Obviamente, não se recomenda que isso seja usado indiscriminadamente.

Além disso, o efeito das gomas de mascar sem açúcar será nulo se outros fatores, como dieta e higiene bucal, não forem corretamente controlados.

Por quanto tempo posso mascar chiclete?

É indicado que se masque chicletes sem açúcar até no máximo dez minutos por dia, apesar de não haver estudos sobre o tempo ideal. Se o chiclete é mascado várias vezes ao dia e a pessoa está há muitas horas sem se alimentar, vai estimular a produção do suco gástrico estomacal, que contém ácido clorídrico. A substância irá agir diretamente na parede do estômago, podendo causar dores. Dessa maneira, deve-se evitar mascar muitas unidades de chiclete por dia.



Quais os outros benefícios das gomas de mascar?

O conhecimento que se tem hoje aponta para o fato de que as gomas de mascar sem açúcar são importantes estimuladores do fluxo salivar, o que está associado à melhoria da saúde bucal. Elas podem ser utilizadas como tratamento estimulador de saliva para indivíduos com redução no fluxo salivar, como aqueles que utilizam medicamentos que apresentam esse efeito adverso, tão comum.

Além disso, as gomas de mascar, ao estimularem a saliva, são importantes no contexto do manejo da halitose (mau hálito), que tende a aumentar, especialmente quando os indivíduos passam por longos períodos sem alimentação. Assim, o benefício sobre a halitose é claro, não pelo gosto e aroma da goma, mas sim pela estimulação do fluxo salivar, que reduz a produção de compostos malcheirosos relacionados à saúde bucal.



Também no que se refere à saúde, estudos têm demonstrado que o uso da goma de mascar é um forte aliado nos processos de diminuição de ansiedade e, inclusive, auxiliando indivíduos a diminuir ou até mesmo cessar o hábito de fumar.

Quando devo evitar mascar chicletes?



É necessário observar alguns cuidados. **Não** masque chiclete se:

- Você faz uso de aparelho ortodôntico, pois a goma de mascar pode grudar nos acessórios do aparelho e provocar danos e dificuldade de higienização.
- Você sente dores na região da articulação temporomandibular, pois o esforço da musculatura mastigatória pode agravar os sintomas da DTM (Disfunção Temporomandibular).
- Você apresenta coroas provisórias na boca, pois elas são cimentadas com cimentos mais frágeis e podem soltar ao mastigar alimentos pegajosos, como balas e chicletes.

Quais conclusões podemos tomar?



No geral, os especialistas consideram as gomas de mascar positivas. Além de estimular a salivação, o chiclete remove restos alimentares, e é bem melhor mascar um chiclete sem açúcar do que uma bala.

Também não se pode negar que o consumo da goma de mascar é cultural e todo hábito culturalmente adquirido não é de fácil modificação. Levando-se em consideração que malefícios não parecem ter impacto com o uso de gomas de mascar sem açúcar, o seu uso deve ser abordado sem tabus.

Autora:

Dra. Taciana Morum

Analista Judiciária - Odontóloga - STJ

Especialista em Ortodontia

Mestre em Ciências da Saúde