



CONSULTÓRIO CM

ODONTOLOGIA

Pastilhas elásticas em exagero podem provocar problemas

POR DR. BRUNO SEABRA/ MALO CLINIC

**As pastilhas elásticas fazem mal aos dentes?**

As pastilhas elásticas que habitualmente se utiliza têm na sua composição açúcares especiais, por isso é que dizem ser "pastilhas sem açúcar". Na realidade, contêm um açúcar que não é metabolizado pelas bactérias que se encontram na nossa boca, nomeadamente a principal responsável pela formação da cárie (metaboliza todo o nosso alimento e vai posteriormente libertar ácido como produto dessa reação). O ácido vai desmineralizar os dentes e provocar a cárie. As pastilhas sem açúcar até podem fazer bem.

De que forma é que as pastilhas elásticas podem fazer bem aos dentes?

As pastilhas sem açúcar e que contenham xylitol são as indicadas para consumo. O xylitol tem a vantagem de inibir a tal bactéria responsável

pelo aparecimento de cáries. Existem até estudos realizados em escolas em que se dá a algumas crianças pastilhas elásticas depois das refeições, 3 vezes por dia, durante 20 minutos. Ao fim de um ano, a superfície dentária dessas crianças apresenta muito menos cáries do que a das crianças que não fizeram nada.

Quais as desvantagens das pastilhas elásticas?

O exagero na utilização da pastilha elástica pode provocar um problema gástrico. Há quem utilize a pastilha para enganar a fome, e, na realidade, quando estamos a mastigar, damos a informação ao cérebro de que estamos a ingerir qualquer coisa. Estamos por isso a produzir saliva (o que é bom para a mastigação), mas ao mesmo tempo vai fazer com que o estômago comece a produzir ácido desnecessariamente.

AMANHÃ: OFTALMOLOGIA

ENVIE AS SUAS PERGUNTAS PARA O EMAIL SOCIEDADE@CMJORNAL.PT