

# Explicación sobre xilitol

Todas las personas tienen bacterias en la boca. Las bacterias se alimentan de los azúcares y almidones que se encuentran en los alimentos que usted consume, esto les permite producir ácidos que atacan el esmalte de los dientes. El deterioro del esmalte puede provocar caries dental en los dientes. La buena noticia es que los investigadores descubrieron que el xilitol puede complicar el trabajo de las bacterias para adherirse a los dientes.

El xilitol es un endulzante natural que se utiliza para reemplazar el azúcar. Es tan dulce como el azúcar pero contiene un 33% menos de calorías. Puede utilizarse en la preparación de comidas para personas diabéticas, lo usan las personas sensibles al azúcar y los que desean reducir su consumo de azúcar agregada.

Los endulzantes del xilitol interfieren en el desarrollo de las bacterias y reducen los ácidos; por lo tanto, protegen los dientes. Un grupo de investigadores llevó a cabo un estudio con tres grupos de personas para descubrir cómo funciona el xilitol. El primer grupo consumió goma de mascar endulzada con sorbitol estándar. El segundo grupo no consumió goma de mascar. Y el tercer grupo consumió goma de mascar endulzada con xilitol. Luego de tres meses, el grupo que había consumido goma de mascar endulzada con xilitol tenía la menor cantidad de bacterias en la boca.<sup>1</sup>

La mayoría de las tiendas ahora ofrecen gomas de mascar con xilitol, pero generalmente en combinación con otros endulzantes. Estas gomas de mascar también brindan beneficios, pero los expertos aseguran que es mejor consumir goma de mascar con xilitol como único endulzante.

## ¿Sabía usted?

El xilitol proviene de la corteza del abedul.



# Consejos útiles<sup>2</sup>

- Si le gusta consumir goma de mascar, asegúrese de que sea una variedad sin azúcar.
- La goma de mascar sin azúcar elaborada con xilitol puede ayudar en la lucha contra las caries.
- El mejor momento para consumir goma de mascar es 20 minutos después de comer o beber.
- La goma de mascar sin azúcar aumenta el flujo de saliva en la boca, lo que ayuda a limpiar las bacterias nuevas y existentes que se encuentran en la boca.



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

1. Hildebrandt, GH and Brandon SS, "Maintaining Mutans Streptococci Suppression: With Xylitol Chewing Gum," *Journal of the American Dental Association* 131, no. 7 (2000): 909-16. 2. American Dental Association, "Chewing Gum to Prevent Cavities," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,  
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

