

# Gomme da masticare contro la carie?

**Masticare una gomma fa bene ai denti? Le gomme da masticare senza zucchero sono un'alternativa allo spazzolino e al dentifricio? Il Bollettino lo ha chiesto al prof. dr. Adrian Lussi.**

Rahel Brönnimann

## **Masticare una gomma è come lavare i denti?**

No. Solo pulendo i denti con uno spazzolino manuale o elettrico è possibile rimuovere la placca. Per questo motivo consigliamo di pulire i denti due volte al giorno per almeno due minuti con un dentifricio contenente fluoruro. Anche se masticando una gomma si agisce meccanicamente sulla placca, alcuni studi hanno dimostrato che in questo modo non si riesce a rimuoverne una quantità apprezzabile.

## **Le gomme da masticare senza zucchero sono effettivamente più indicate per i denti rispetto alle gomme tradizionali?**

Sì, perché non contengono zucchero, sono dolcificate con succedanei dello zucchero, e non riducono il pH, il che causerebbe un attacco degli acidi sui denti. Inoltre, da alcuni studi risulta che masticare una gomma senza zucchero dopo i pasti aumenta di quasi dieci volte la salivazione.

## **Ha senso masticare una gomma se non si ha la possibilità di lavarsi i denti?**

Sì. Quando si è fuori casa non si ha sempre a portata di mano uno spazzolino e il dentifricio. Masticare regolarmente una gomma senza zucchero previene la carie, quindi masticarne una soprattutto dopo i pasti aiuta a stimolare il flusso di saliva (il che a sua volta neutralizza gli acidi dannosi per i denti), a eliminare i resti di cibo dal cavo orale e a remineralizzare lo smalto dei denti. Stando ad alcuni studi scientifici condotti recentemente, un aumento costante

del flusso di saliva riduce il rischio di carie. Per questo motivo, nelle ultime direttive tedesche concernenti la profilassi della carie nella dentatura permanente si legge che «masticare per 10-20 minuti una gomma senza zucchero dopo i pasti può ridurre la carie, quindi le gomme senza zucchero possono essere consigliate per la profilassi.»\*

## **Alcune gomme senza zucchero promettono denti più bianchi.**

Questa mi pare un'invenzione. Se così fosse, queste gomme conterrebbero sostanze abrasive o erosive e, pertanto, il loro consumo sarebbe sconsigliato. Tuttavia, le gomme da masticare senza zucchero possono prevenire le colorazioni ai denti perché aumentando il flusso di saliva evitano che i coloranti presenti in determinati alimenti e generi voluttuari, come il caffè, il tè, la nicotina o i mirtilli, si depositino sulla superficie dei denti.

## **Le gomme da masticare contenenti xilitolo sono particolarmente «amiche dei denti»?**

Per quanto riguarda la loro funzione anticariogena, i vari succedanei dello zucchero sono simili tra loro. Lo xilitolo è un succedaneo dello zucchero con un potere dolcificante quasi identico a quello dello zucchero tradizionale, ma a differenza di quest'ultimo non viene decomposto dai batteri, in particolare dagli streptococchi (*Streptococcus mutans*), presenti nel cavo orale e nella placca. Consumando questo «zucchero», quindi, non si formano acidi. Alcuni studi affermano che lo xilitolo sia in grado di ridurre il numero di streptococchi e la



^  
Prof. dr. Adrian Lussi

loro capacità di aderire sulla superficie del dente, ma altri studi non sono stati in grado di confermare questa tesi. Al momento gli esperti stanno ancora dibattendo sul fatto che lo xilitolo possa essere considerato «migliore» di altri sostituti dello zucchero proprio grazie a questa sua capacità di inibire la formazione della placca. Questi effetti, però, si manifestano solo a determinate condizioni e finora non sono stati incontrovertibilmente dimostrati. Per il momento non vi sono prove sufficienti che attestino gli effetti anticariogeni dei succedanei dello zucchero. Semplificando potremmo dire che masticando una gomma mettiamo in atto un meccanismo che attiva i fattori protettivi fisiologici della saliva.

\* La direttiva è stata elaborata nel 2016 da 15 società specialistiche sotto l'egida della Società tedesca di odontoiatria conservativa (Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung) e della Società tedesca di medicina dentaria (Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde). Nella direttiva sono state formulate 7 raccomandazioni scientificamente provate.