



### odontoiatria

Ma le nuove gomme anticarie funzionano o sono inutili?

**Ho provato una di quelle nuove gomme da masticare che proteggono i denti dalla carie. Sono buone e pratiche, ma funzionano davvero?**

**Sostituiscono il dentifricio?**

*Fiamma, 29 anni*

“ In effetti, un uso abituale di gomme da masticare che contengano zuccheri quali xilitolo e sorbitolo, abbassa considerevolmente la possibilità di avere carie.

Studi condotti su bambini di età compresa tra gli 11 e i 12 anni hanno dimostrato infatti che l'uso quotidiano di due o tre chewing-gum con questi ingredienti è in grado di ridurre l'incidenza della carie fino al 58 per cento. Perché? È noto che lo *streptococco mutans* e gli altri batteri responsabili della carie utilizzano gli zuccheri per nutrirsi e per produrre le sostanze acide responsabili del deterioramento dello smalto dentale. Diverse ricerche hanno dimostrato che alcuni zuccheri, soprattutto quelli complessi come il saccarosio (costituito da glucosio e fruttosio) hanno un alto indice di cariogenicità (è la capacità di un alimento di provocare la carie), fornendo ai batteri di cui abbiamo parla-

← to una grande quantità di “nutrimento”. Altri zuccheri, invece (come appunto il sorbitolo e lo xilitolo), che vengono ampiamente utilizzati nella preparazione di alimenti per diabetici (non necessitano dell'azione dell'insulina, l'ormone di cui questi malati sono carenti o non in grado di usare al meglio per metabolizzare i cibi), hanno dimostrato invece di non favorire e addirittura di ostacolare l'azione della carie. Il sorbitolo, per esempio, procura una neutralizzazione degli acidi della saliva che inibisce la temuta demineralizzazione dello smalto, primo passo per il via libera alla carie. Lo xilitolo, cioè il secondo tipo di zucchero efficace contro le carie, è presente

in buone quantità nelle banane e nei funghi, e ha un effetto inibitorio nei confronti dello streptococco mutans, cioè ne blocca la crescita e la moltiplicazione. Inoltre, come il sorbitolo, impedisce la demineralizzazione dello smalto consolidando il calcio dei denti. Insomma, le gomme che contengono queste sostanze (meglio se entrambe) si stanno effettivamente guadagnando una buona posizione fra gli “strumenti” di salute e prevenzione dentale. Questo, naturalmente, non significa che dentifrici e colluttori al fluoro siano “superati”. Le nuove gomme sono solo un'estensione preziosa delle difese anticarie. Per tutto il giorno.

*dott. Gianfranco Aiello*