

Un estudio realizado en la **Facultad de Odontología** de la Universidad Nacional Autónoma de México muestra la eficacia de una goma de mascar como **auxiliar para prevenir la caries**.

Bocas a la obra

¿Te atreverías a dejar de cepillarte los dientes durante siete días? Un grupo de estudiantes universitarios lo hizo, aún a costa de que podrían enfrentar el rechazo de su pareja ante la petición de un beso.

Todo comenzó cuando el doctor Javier Portilla Robertson y sus colaboradores convocaron a alumnos de la Facultad de Odontología a formar parte de una investigación. Como requisito pidieron que los participantes tuvieran todas las piezas dentales libres de caries y que durante siete días evitaran la higiene bucal. Nada de cepillado, enjuagues ni hilo dental.

Desde el primer y hasta el último día en que los estudiantes dejaron de lavarse los dientes, los odontólogos analizaron la acumulación de la placa dentobacteriana, el sangrado gingival, la cantidad de colonias de bacterias en la cavidad bucal y el pH salival de todos ellos.

Los investigadores dividieron a los participantes en dos grupos: el primero masticó un chicle durante 20 minutos después de comer cualquier alimento; el segundo no consumió la goma de mascar.

Los resultados mostraron que quienes masticaron el chicle presentaron menos placa dentobacteriana e inflamación de las encías, así como una cantidad menor de bacterias precursoras de caries.

Cabe aclarar que no todas las gomas de mascar disponibles en el mercado tienen estos efectos. Los odontólogos de la UNAM evaluaron la acción de un producto que en vez de azúcar contiene *xilitol*, un endulzante artificial que, además de provocar un efecto refrescante en la boca, evita que las bacterias se peguen a la encía, inhibiendo así la formación de la placa dentobacteriana.

Asimismo la masticación del chicle estimula la secreción de saliva, lo cual favorece un ambiente positivo en la cavidad bucal.

La saliva contiene iones de calcio que interactúan con el esmalte del diente. A decir del doctor Portilla, la saliva estimulada, por ejemplo al consumir goma de mascar sin azúcar, contiene más iones de calcio lo que contribuye a neutralizar los ácidos y a remineralizar la superficie del diente, ayudando a detener e inclusive cicatrizar lesiones cariosas en la superficie del esmalte dental.

El odontólogo universitario aclara que mascar goma con *xilitol* durante 20 minutos después del consumo de algún alimento, principalmente azucarado o de alto contenido de carbohidratos, sí puede ser un auxiliar de la salud bucal, pero no sustituye al cepillado de dientes con pasta dental, ni los beneficios del hilo dental.

Este tipo de goma de mascar es un aliado de la salud bucal en situaciones en las que se nos dificulta el cepillado, si vamos en la calle o estamos en un lugar público.

●
Te invitamos a la **18a Feria de las Ciencias**, donde se exhibirán los mejores trabajos universitarios de este concurso. Asiste del 16 al 18 de abril de 10 a 17 hrs, en el costado oriente de la Torre de Rectoría, en Ciudad Universitaria.

El atractivo de una

GOMMA de MASCAR

Hábito en expansión

El chicle (término que deriva del náhuatl "tzictli") nació en la selva donde floreció la cultura maya, desde el sureste mexicano hasta los países centroamericanos. Los chicleros se encargaban de raspar el tronco del chicozapote, de donde fluye el látex que será procesado para obtener la goma masticable.

Este producto llamó la atención de los conquistadores españoles, quienes se percataron de que se usaba para la higiene bucal.

Cuentan que a mediados del siglo XIX el estadounidense Thomas Adams vio al presidente mexicano Santa Anna mascando una goma. Poco después, Adams creó la primera empresa productora de chicles hechos con resina de chicozapote importada de México.

Aunque la producción de chicle continúa en el sureste mexicano, su consumo es reducido.

La gran variedad de gomas de mascar disponibles en el mercado son sintéticas y se obtienen mediante procedimientos similares a los que se usan para fabricar plásticos.

La placa dentobacteriana, también llamada biopelícula, es una masa suave que se adhiere en los dientes; está formada por

bacterias y restos de comida. Cuando no se mantiene una adecuada higiene bucal, los microorganismos al alimentarse de las partículas de comida producen ácidos que dañan al diente hasta formar la caries.

Uso y abuso

La goma de mascar tiene varios beneficios, entre los que se mencionan la ejercitación de los músculos involucrados en la masticación, la relajación de la tensión facial, incluso se piensa que ayuda a inhibir el apetito.

Pero también hay indicios de sus consecuencias negativas. El consumo excesivo de goma de mascar puede generar problemas en el sistema de la masticación, debido al movimiento frecuente de la mandíbula. Por otro lado, los malos hábitos de los aficionados al producto —desde pegarlo debajo de sillas, mesas y hasta monumentos históricos— obligaron a algunos gobiernos a restringir el consumo. Singapur mantiene desde hace 18 años la prohibición de importar y vender goma de mascar; únicamente permite el uso con fines terapéuticos.

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303