



ACTUALITAT | | Actualitzat el 20/05/2021 a les 11:21

És dolent mastegar xiclet?

[inicentrareport]Més enllà del gust, **mastegar xiclets sense sucre pot ajudar a la salut bucal**. Ara bé, també s'ha de vigilar amb no consumir-ne en excés!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

Els efectes beneficiosos de la saliva

Mastegar xiclet ajuda a netejar la boca de restes d'aliments i sucres, neutralitza àcids de la placa i serveix per estimular la remineralització. Això ajuda a prevenir/reduir càries. Això sí, no substitueix el raspallat de dents!

La clau està en el 'xilitol'

Busca xiclets que continguin "xilitol", un edulcorant procedent de la fusta d'un arbre que no és fermentable per les bacteries de les càries.

Ajuda a reduir les ganes de menjar

Evidentment s'han de fer tots els àpats i menjar bé, però si algun dia et trobes que t'has descuidat el berenar o que se't fa eterna l'hora i mitja que queda abans de dinar, prova de mastegar xiclet!

No et passis!

No es recomana mastegar xiclet durant més de mitja hora seguida ni més de 60 minuts al dia.

El risc dels xiclets amb sucre

Els xiclets amb ingredients com la sacarosa no estan gens recomanats perquè desmineralitzen i degraden els teixits dentals.

No els tiris a terra

Fa molt fàstic trobar xiclets enganxats al terra, i és trist veure totes les taques de xiclet que hi ha als carrers de les ciutats.

[fcentrareport]