



Xylitol Spanish

Xylitol: El endulzador que ayuda a prevenir las caries

Asociación Dental de California

El recurso de información dental en el que podemos confiar

¿Qué es xylitol?

Xylitol es un alcohol de azúcar natural que ayuda a prevenir las caries. Puede que reconozca otros alcoholes de azúcar los cuales se utilizan en productos sin azúcar tales como manitol y sorbitol. Xylitol es el alcohol de azúcar que muestra la mayor promesa en cuanto a la prevención de las caries. En cuanto a dulzura y volumen, es igual que el azúcar y su forma granular puede utilizarse de la misma manera que se utiliza el azúcar, incluyendo endulzar su cereal y para bebidas calientes y también para hornear (excepto en los casos que se requiere la azúcar para elevar la levadura).

¿Cómo previene las caries el xylitol?

Xylitol inhibe el crecimiento de la bacteria que causa la caries dental. Esto lo logra debido a que esta bacteria (*Streptococcus mutans*) no puede utilizar el xylitol para crecer. Con el uso del xylitol, a través del tiempo cambia la calidad de la bacteria en la boca y cada vez sobrevivirá menos bacteria del tipo que causa caries sobre las superficies de los dientes. Se forma menos placa y disminuye el nivel de ácidos que atacan las superficies de los dientes.

Estudios clínicos reflejan que el *Streptococcus mutans* es transmitido de los padres a los bebés recién nacidos, comenzando así el crecimiento de esta bacteria que causa caries en los niños. El uso periódico de xylitol por las madres ha demostrado reducir significativamente la transmisión de esta bacteria, resultando en menos caries para los niños.

¿Cuáles productos contienen Xylitol? y ¿Cómo puedo encontrarlos?

Xylitol se encuentra frecuentemente en las gomas de mascar y en las mentas. Para saber si el producto contiene Xylitol, usted debe fijarse en la lista de ingredientes. Usualmente, para que el producto tenga el nivel de Xylitol que le ayudará a prevenir la caries dental, deberá ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes. Las tiendas de productos naturales resultan un buen recurso para encontrar productos que contienen Xylitol. Además, varias compañías proveen productos de Xylitol a través de la Internet.

¿Con cuánta frecuencia debo usar Xylitol para que sea eficaz?

Consumir goma de mascar o mentas con Xylitol de 3 a 5 veces al día, un consumo total de 5 gramos, se considera óptimo. Debido a que la frecuencia y duración de la exposición al Xylitol

es importante, la goma de mascar debe masticarse aproximadamente 5 minutos y se debe permitir que las mentas se disuelvan en su boca. Según se metaboliza el xylitol en el intestino grueso, éste actúa similar a la fibra y las cantidades grandes pueden causar evacuación blanda o tener el efecto de un laxante. Sin embargo, las cantidades sugeridas para la reducción de caries son mucho menor que las cantidades típicamente necesarias par causar resultados indeseados.

¿Se ha evaluado Xylitol para garantizar su seguridad?

El Xylitol ha sido aprobado para seguridad por un número de agencias, incluyendo la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, Comité Conjunto de Expertos en Aditivos de la Organización Mundial de la Salud y el Comité Científico Europeo sobre la Alimentación.

El Xylitol ha demostrado tener cualidades para la prevención de caries, especialmente para las personas con un riesgo moderado a alto de caries cuando se usa como parte de una estrategia general para la reducción de caries, lo cual también incluye una dieta saludable y buen cuidado en el hogar. Para ayudarle a determinar si el uso de Xylitol será beneficioso para usted, consulte a su dentista de la Asociación Dental de California (CDA).

800.CDA.SMILE

cda.org