

Tapas

Ñam, Ñam Magazine

20  
minutos

L'OFFICIEL HOMMES

FASHION | BELLEZZA | OURN | A | CULTURA | DESFIL | LA | GENDA



## Di adiós a la caries con el azúcar de abedul

FRAN PATIÑO / IMAGEN: GTRESONLINE



**Sacarina, Stevia, azúcar blanco, azúcar moreno... Seguro que todos estos te suenan, pero... ¿qué es eso de azúcar de abedul? Puede que no te suene, pero muy atento, porque puede ser tu mejor aliado para que tus dientes estén mejor que nunca.**

Si piensas que simplemente cepillándote y usando el hilo dental tus boca ya estaba protegida, te equivocas. Para una buena higiene dental hay que lavarse los dientes a diario y limpiar los espacios interdentes, pero eso no es suficiente. Las **bacterias** que producen la caries campan a sus anchas a causa de la alimentación de hoy en día. Al no recibir los minerales suficientes, el cuerpo no compensa el exceso de ácidos. Es por esto que resulta necesario tomar otro tipo de medidas para combatir la caries.

Algunos estudios han demostrado que el **azúcar de abedul** es un alimento **alcalinizante**. Esto significa que mantiene un pH alcalino que facilita la remineralización de los dientes, huesos y encías. Las bacterias de la caries disminuyen y la boca queda protegida y **mineralizada**. Eso sí, para eliminar las bacterias en profundidad, el azúcar de abedul tiene que hacer efecto durante unos 5 minutos en la boca.

Hay **caramelos** como los de **Abedulce** que están elaborados en su totalidad con azúcar de abedul. Estos se disuelven lentamente en la boca y bloquean las bacterias de la caries,



