

Gomas de mascar de Ancelotti: hábito faz bem ou mal? Entenda os benefícios, riscos e cuidados

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 19 de junho de 2026



Segundo especialistas em odontologia e gastroenterologia, a goma de mascar pode trazer benefícios quando utilizada corretamente, especialmente na versão sem açúcar e por um período limitado, de cerca de 10 minutos. Ela pode ser utilizada principalmente após as refeições, quando não é possível realizar imediatamente a higiene bucal, mas não deve substituir a escovação nem o uso do fio dental. Por outro lado, o uso inadequado ou excessivo pode gerar efeitos adversos.

Entre os benefícios citados pelos especialistas ouvidos para esta reportagem e nos estudos científicos, estão: aumento da produção de saliva, ajuda na prevenção de cáries, redução da placa bacteriana e melhora temporária do mau hálito, além de possíveis ganhos de atenção, alerta e desempenho cognitivo.

Já entre os potenciais efeitos negativos do uso excessivo estão: dores na mandíbula, agravamento de casos de disfunção temporomandibular (DTM), aumento da produção de gases intestinais por ingestão de ar e diarreia em pessoas sensíveis a alguns adoçantes.

Goma sem açúcar pode ajudar a proteger os dentes

De acordo com especialistas em saúde bucal, o principal benefício da goma de mascar está no estímulo à produção de saliva. Esse aumento ajuda a equilibrar o pH da boca, remover resíduos alimentares e promover uma espécie de “autolimpeza” da cavidade oral.

A saliva também contribui para a lubrificação da mucosa bucal, reduzindo a proliferação bacteriana e proporcionando maior conforto oral, destaca a especialista em Ortodontia Funcional dos Maxilares e Mestre em morfologia pela Unifesp Maria Rita Sancho Rios Xavier.

Uma revisão científica publicada na revista *Frontiers in Oral Health* concluiu que mascar goma sem açúcar pode ajudar a prevenir cáries. Os mecanismos apontados incluem:

- aumento da produção de saliva;
- neutralização da acidez da boca;
- remoção de resíduos alimentares;
- remineralização do esmalte dentário;
- redução do crescimento de bactérias associadas à cárie.

Outra revisão sistemática com meta-análise também encontrou redução significativa da placa bacteriana entre pessoas que utilizavam goma sem açúcar, especialmente aquelas contendo xilitol.

Goma de mascar não substitui escova nem fio dental

Apesar dos benefícios observados, os especialistas são categóricos: mascar chiclete não substitui a higiene bucal tradicional.

A goma pode funcionar como uma medida temporária após as

refeições, especialmente quando não é possível escovar os dentes imediatamente. Mas ela apenas prolonga o tempo até a higienização adequada e não elimina a necessidade da escovação e do fio dental, acrescenta Xavier.

A recomendação é utilizar a goma como complemento dos cuidados bucais, nunca como substituta.

0 açúcar faz toda a diferença

Os especialistas destacam que existe uma diferença importante entre gomas de mascar com açúcar e sem açúcar.

As versões açucaradas favorecem a desmineralização da superfície dos dentes e estimulam o crescimento de bactérias associadas às cáries. Já as versões sem açúcar costumam conter adoçantes como xilitol, manitol e sorbitol, que podem até dificultar o crescimento de algumas bactérias bucais.

Por isso, a recomendação odontológica é priorizar sempre as gomas sem açúcar.

Pode ajudar no mau hálito

Além dos efeitos sobre cáries e placa bacteriana, a goma de mascar também pode contribuir para o controle do mau hálito, destaca a especialista em Halitose e diretora executiva da Associação Brasileira de Odontologia Cláudia Gobor.

Um estudo realizado com 98 jovens adultos encontrou redução média de 17,34% nos compostos sulfurados voláteis, substâncias associadas à halitose, após 15 minutos de mastigação de goma de mascar de menta. Os participantes também apresentaram melhora na avaliação clínica do hálito.

Especialistas observam, porém, que a goma atua principalmente como uma medida complementar e pode mascarar temporariamente alterações do hálito.

Atenção, concentração e produtividade: o que mostram os estudos

Os possíveis efeitos da goma de mascar vão além da boca. Pesquisadores da Universidade de Cardiff realizaram quatro estudos que sugerem que mascar goma pode aumentar o estado de alerta, melhorar a atenção sustentada e favorecer a produtividade durante o trabalho. Participantes relataram menos distrações, menos esquecimentos e melhor desempenho geral nas atividades profissionais.

Outra pesquisa, conduzida pela Universidade de Sydney, observou que estudantes que mascaram gomas durante sessões de estudo obtiveram desempenho superior em testes de terminologia, compreensão e resolução de problemas quando comparados aos participantes que estudaram sem a goma.

Especialistas em odontologia também destacam que estudos recentes têm mostrado associação entre o uso da goma de mascar e melhora da cognição, concentração e aprendizado.

Xavier acrescenta que, além da goma de mascar, existem dispositivos atualmente disponíveis com o objetivo de trabalhar a musculatura bucal e que podem ser prescritos por fisioterapeutas, fonoaudiólogos e dentistas em situações específicas.

Benefícios para o intestino aparecem principalmente após cirurgias

Uma revisão publicada na revista *Nutrients* analisou 260 estudos sobre o uso da goma de mascar e identificou evidências mais consistentes em uma situação específica: a recuperação gastrointestinal após cirurgias.

A mastigação funciona como uma espécie de “alimentação simulada”, ativando reflexos e secreções digestivas sem que haja ingestão de alimentos, explicam os gastroenterologistas

Maurício Bravim e Gerson Domingues, da Federação Brasileira de Gastroenterologia.

Os estudos sugerem recuperação mais rápida da função intestinal, possível redução do tempo de internação e diminuição de algumas complicações pós-operatórias.

Fora desse contexto, porém, não há evidências suficientes de melhora da função intestinal para a população em geral.

Quando a goma de mascar pode fazer mal?

Embora a goma de mascar apresente benefícios potenciais, ela também pode causar efeitos adversos.

Do ponto de vista odontológico, o uso frequente e prolongado pode provocar dores na mandíbula, estalos articulares e agravar quadros de disfunção temporomandibular (DTM), especialmente quando se utilizam gomas de mascar mais duras ou volumosas. Em casos mais avançados, podem surgir dores de cabeça e lesões na cavidade oral.

Na área digestiva, o principal problema é a aerofagia – a ingestão involuntária de ar durante a mastigação. Isso pode aumentar a produção de gases intestinais e causar sensação de inchaço abdominal.

Os adoçantes presentes em muitas gomas sem açúcar, como sorbitol e xilitol, também podem provocar ou agravar episódios de diarreia em algumas pessoas.

Em indivíduos com refluxo gastroesofágico, os efeitos podem variar. O aumento da saliva pode ajudar a neutralizar o ácido que sobe do estômago, mas a aerofagia pode aumentar os arrotos e favorecer a exposição do esôfago ao ácido gástrico.

Crianças e pessoas com aparelho precisam

de cuidados extras

Os especialistas desaconselham o uso de gomas de mascar por pessoas que utilizam aparelhos ortodônticos, especialmente aqueles com braquetes.

A goma pode provocar o descolamento dos componentes do aparelho e causar lesões na mucosa bucal. O cuidado também se aplica aos alinhadores transparentes, que podem ser deslocados durante a mastigação.

Afinal, qual é a recomendação?

A orientação dos especialistas é que quem gosta de mascar chiclete dê preferência às versões sem açúcar e utilize a goma principalmente após as refeições, quando não for possível realizar imediatamente a higiene bucal.

O tempo recomendado é de até 10 minutos por vez. Segundo os especialistas, períodos mais longos podem causar um efeito rebote, levando à sensação de boca seca e alterações no paladar.

Por isso, o hábito adotado por Ancelotti à beira dos gramados parece estar longe de ser apenas uma mania. A ciência sugere que a goma de mascar pode trazer benefícios em algumas situações específicas, especialmente quando é sem açúcar e usada com moderação. Mas os estudos e os especialistas também reforçam que ela não é uma solução milagrosa e deve ser encarada como um complemento, nunca como substituta dos cuidados tradicionais com a saúde bucal e geral.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
19/06/2026/09:04:35

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser

assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*