Автор:Т.Пинчук, заведующий стоматологической поликлиникой

Сегодня «жвачки» безоговорочно вошли в нашу действительность, стали ее постоянным атрибутом.

Одни жуют их, чтобы бросить курить или хотя бы сократить потребность в курении. Другие – чтобы меньше есть и похудеть. Для кого-то находящаяся во рту жевательная резинка – способ расслабиться, снять напряжение, продемонстрировать свою независимость или просто дань моде.

Никто не знает, **когда впервые появилась на свет жевательная резинка.** Привычка жевания каких-то субстратов помимо пищи известна много веков. Нечто похожее на жевательную резинку употребляли древние египтяне. В арабском мире и Индии широко распространена привычка жевать листья растений, специально выращиваемых для этой цели. Издревле жители островов Океании после каждого обеда в течение нескольких часов жевали бетель. Более тысячи лет назад американские индейцы, представители южноамериканского племени «майя», обнаружили, что «чикл» или натуральный каучук, представляющий собой густую молочную жидкость, сочащуюся из надрезов коры дикой саподиллы, постепенно затвердевая, превращается в удивительно вкусную резинку. Впервые европейцы увидели жевательную резинку в 1518 году
, когда конкистадоры вторглись в империю ацтеков.

С середины XIX века началось производство и продажа жевательных резинок в США. В XX столетии производство жевательной резинки развивалось быстрыми темпами, но что осталось неизменным – один из наиболее распространенных ее видов до сих пор носит имя своего создателя – американца W.Wrigley. Развитие химии, появление новых технологий, новые знания о гигиене полости рта и кислотно-щелочных процессах, происходящих в ней, побудили производителей жевательной резинки искать все новые и новые формы, ингредиенты, пропорции и составы.

Однако кроме привлекательных свойств жевательной резинки существует информация о возможных побочных ее действиях, а, следовательно, и об ограничении в использовании. Отсутствие у человека культуры употребления жевательной резинки может привести к проблемам медицинского, психологического и социального плана. Жевание резинки приводит как к положительному, так и к отрицательному результату.

Жевательная резинка частично решает проблему механической нагрузки на опорную ткань наших зубов, природой предназначенных для перемалывания грубой, жесткой пищи, усиливая кровоснабжение жевательных мышц и тканей периодонта, оказывает очищающее и антимикробное действие в полости рта, чем достигается противокариозный и противовоспалительный эффект. Однако при использовании жевательной резинки могут возникать различные патологические состояния: аллергические реакции, опухоли слюнных желез, быстрый «износ» слюнных желез вплоть до «сухости во рту», дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, воспаление и кровоточивость десен, язвы в полости рта, воспаление и раздражение кожи вокруг рта, понос, боль в животе, метеоризм, мышечная усталость, значительное увеличение мышечной массы жевательных мышц, разрушение мостовидных протезов, искусственных коронок и прочих стоматологических конструкций, надувные жевательные резинки могут нарушить прикус у детей. Наиболее опасным является жевание резинки на голодный желудок, т.к. неиспользованный желудочный сок, который выделяется когда пища (в данном случае жевательная резинка) соприкасается со слизистой оболочкой полости рта, начинает переваривать слизистую оболочку собственного желудка, а это, в свою очередь, ведет к развитию или обострению гастритов и язв желудка.

Все эти процессы возникают при неправильном использовании жевательной резинки, т.е. при постоянном, длительном, бесконтрольном ее употреблении.

Исходя из вышесказанного населению, употребляющему жевательные резинки, советуем прислушаться к нашим рекомендациям:

Жевательную резинку использовать кратковременно, в течение 5-10 максимум 15 минут, после приема пищи, не более 3-5 раз в день.

Употреблять жевательную резинку, не содержащую сахар.

Не стоит жевать резинку тем, у кого проблемы с функцией височно-нижнечелюстного сустава, а также с поражениями слизистой оболочки полости рта.

Не рекомендуется жевание резинки при патологической подвижности зубов.

Нельзя жевать резинку с открытым ртом, разговаривая или принимая пищу, так как при этом высок риск аспирации.

Детям до 4-х лет употребление жевательных резинок не рекомендуется в связи с опасностью проглатывания.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста употребление жевательных резинок должно быть ограничено, т.к. входящие в состав резинок консерванты и ароматизаторы могут вызвать аллергические реакции. Можно употреблять только белую резинку (без красителей).

Нужно выбрасывать жевательную резинку сразу после того, как перестало быть «вкусно». Ни в коем случае нельзя проглатывать «жвачку».

Употребляя жевательную резинку нужно знать о ее побочных свойствах, чтобы не нанести вред своему здоровью.

Покупая жевательную резинку нужно внимательно ознакомиться с информацией на упаковке, обращая внимание на ее производителя, состав, срок годности.

Жевательная резинка не является основным или единственным средством гигиены полости рта и не заменяет основных средств, таких как зубная щетка, зубная паста, флосс. Она рассматривается как дополнительное средство гигиены полости рта при учете правильного ее использования.

Применять жевательные резинки после консультации с врачом-стоматологом и рекомендаций по употреблению жевательных резинок.