

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Сегодня трудно найти человека, который бы никогда не пробовал жевательную резинку. Она пользуется большой популярностью у широких слоев населения. Этому способствует ее разнообразие, огромное количество выпускаемое пищевой промышленностью, широкая реклама. Люди жуют повсюду – в транспорте, на учебе, на работе, дома. Особенно этому подвержены дети и подростки.

Рекламные ролики активно призывают нас: «Жуйте жевательную резинку каждый раз после еды!». Однако, как и у любого продукта, у жвачки есть свои плюсы и минусы.

### **Положительные свойства:**

- Быстрое очищение зубов от остатков пищи и нейтрализация кислот, образующихся в результате жизнедеятельности бактерий. Этот эффект достигается за счет активной стимуляции и увеличения скорости слюноотделения
- Кратковременное устранение запаха и освежение полости рта. Эффект достигается путем введения в состав жевательной резинки ароматических веществ.
- Отсутствие в составе сахара - самого агрессивного для здоровья зубов компонента. Следует отметить, что не все производители жевательных резинок исключают из их состава сахар.
- Тренировка жевательной мускулатуры - важна для лиц, в рационе которых употребление грубой, жесткой пищи сводится к минимуму или вовсе отсутствует.

### **Отрицательные свойства:**

- Способствует возникновению кариеса при наличии в ней сахара.
- Стимулирует секрецию желудочного сока и приводит к заболеванию желудочно-кишечного тракта при жевании резинки натощак или между приемами пищи.
- Ведет к перегрузке связочного аппарата височно-нижнечелюстного сустава и зубов при длительном жевании резинки.
- Возможность попадания жевательной резинки в дыхательные пути и

пищеварительный тракт.

- Введение в состав жевательных резинок опасных и запрещенных к применению компонентов, например бутадиенового каучука, используемого фирмами – производителями стран «третьего мира».

Также существует миф, что специальная жевательная резинка помогает отбелить зубы. Конечно, каждый, кто мечтает о белоснежной улыбке, старается жевать жвачку после употребления кофе или чая, желая предотвратить образование некрасивого желтого налета. На самом же деле избавиться от него поможет лишь зубная щетка. Дело в том, что отбеливающая жвачка не способна удалить цепкий налет. Более или менее эффективной оказывается лишь та резинка, в составе которой есть специальные твердые гранулы, но такая «чистка», конечно, не заменит использование зубной пасты.

Итак, жевательная резинка действительно может быть полезной, если у вас нет возможности почистить зубы. Однако жевать жвачку можно лишь после еды. Не злоупотребляйте жевательной резинкой, помните, что жевать ее можно не дольше, чем 5-10 минут. Дважды в год обязательно посещайте кабинет стоматолога – эта мера, как правило, оказывается гораздо более полезной для здоровья зубов, чем жевание любой резинки.

**Необходимо всегда помнить, что польза жевательной резинки при правильном употреблении очевидна, но даже самая хорошая жевательная резинка не заменит зубную пасту и щетку!**