

же кусочек пищи, взятый в рот, вызывает выработку желудочного сока. С резинкой происходит то же самое – сок вырабатывается, но переваривать-то ему нечего. С этого могут начаться проблемы с желудком, в том числе гастрит.

- Как было недавно установлено, сорбит способен угнетать пищеварение, а большие количества ксилита вредны для мочевого пузыря.

- Прилипая к зубам, «жвачка» способна провоцировать выпадение пломб, а если в зубах есть трещины – дальнейшее их разрушение.

Надо помнить, что жевательная резинка, вопреки рекламе, не заменяет обычных средств гигиены полости рта.



Она очищает только жевательную поверхность зубов. С уже имеющимся налетом на зубах, который часто «прячется» под десной, и остатками пищи

между зубами может справиться только зубочистка, зубная щетка и паста. Так что же делать, чтобы нейтрализовать отрицательные стороны «жвачки» и воспользоваться ее положительными качествами?



Совет простой: чтобы жевательная резинка приносила только пользу, жевать ее лучше после еды, и не более 10-15 минут, пока не потеряна активность входящих в нее добавок.



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
www.med-prof.ru

**ЖЕВАТЕЛЬНАЯ
РЕЗИНКА:
ЗА И
ПРОТИВ**

г. Краснодар

Состав жевательной резинки:

На 20-30 % любая «жвачка» состоит из особых смол и парафина, которые способны размягчаться и сохранять вязкость в полости рта при температуре тела. Другие ее составляющие – разные подсластители и ароматизаторы. В составе одних жевательных резинок содержится глюкоза, других – заменители сахара (сорбит или ксилит). Обязательным компонентом жевательной резинки является особое вещество аспартам, обеспечивающее сладкий вкус в начале жевания. Ощущение свежести придают различные добавки: мята, эвкалипт, лакричник, фруктовые эссенции. В состав резинки могут входить всяческие стабилизаторы, эмульгаторы, глазурирующие добавки и др.

Положительные качества жевательной резинки:

- Жевательная резинка относительно не плохо справляется с очищением зубов после еды;
- Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счет чего происходит частичное очищение зубов и удаление

остатков пищи из ротовой полости;

- Сахарозаменители жевательной резинки восстанавливают



кислотно-щелочной баланс, т.к. кислая среда способствует развитию микро-

бов, вызывающих кариес, в то время как щелочная среда препятствует этому.

Отрицательные качества жевательной резинки:

- Некоторые наполнители, входящие в состав «жвачек», могут вызывать аллергические реакции, особенно у детей – основных потребителей ароматных пластинок.

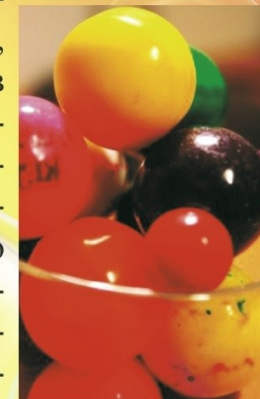


- У постоянно жующих детей и подростков может появиться неправильный прикус, поскольку именно в детском и юношеском

возрасте происходит формирование ротовой полости.

- От непрерывного жевания слюнные железы работают с чрезмерной нагрузкой, что с возрастом может привести к сухости во рту.

- По количеству энергии, затраченной в процессе жевания, все «жвачки» можно сравнить с мясом. То есть они значительно нагружают жевательные мышцы и



суставы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. Человек, увлекающийся «жвачкой», со временем начинает ощущать болезненное напряжение в мышцах челюстей и затруднения при открывании рта. Особенно вредно жевать одной стороной рта – это может привести к асимметрии лица.

- Процесс пищеварения устроен таким образом, что первый