Автор: А.Лобан, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Сегодня сложно найти человека, который бы никогда не пробовал жевательную резинку. Она пользуется большой популярностью у всех слоев населения. Этому способствует ее разнообразие, огромное количество выпускаемое пищевой промышленностью, широкая реклама. В связи с этим у населения, неизменно остается актуальный вопрос: каковы плюсы и минусы жевательной резинки?

Польза жевательной резинки:

- Слюна человека имеет щелочной состав, способный нейтрализовать кислотную среду, образовывающуюся в ротовой полости. Повышенное слюноотделение позволяет не только восстанавливать кислотно-щелочной баланс, но производить более качественное устранение частичек пищи.
- Польза жвачки после еды заключается в ее возможности счищать образовавшийся налет и забирать на себя мелкие частички пищи. В случаях, когда зубная щетка и зубная нить не доступны, жевательная резинка способна частично выполнить их функции и произвести хотя бы минимальную гигиену ротовой полости.
- В процессе пережевывания жвачки происходит укрепление связочного аппарата челюстей. Кроме этого, жевательная резинка оказывает массирующий эффект на десна, улучшая кровоснабжение.
- Врачами-невропатологами отмечено, что пережевывание жевательной резинки помогает расслабиться, справиться с навязчивыми мыслями и свести к минимуму негативные последствия стрессовых ситуаций;
- Польза жвачки после еды заключается еще и в том, что процесс пережевывания стимулирует секреторную и моторную функции кишечника. Кроме этого, желудок активнее вырабатывает желудочный сок и ферменты.

Вред жевательной резинки:

- Длительное пережевывание жвачки, особенно если оно происходит натощак, способно привести к чрезмерной выработке желудочного сока, что может спровоцировать развитие ряда серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- Возникает переутомление челюстных мышц и связок. Последствием такой перегрузки связочного аппарата могут стать головные боли.
- Непрерывное трение рано или поздно приводит к истиранию соприкасающихся поверхностей.
- Пережевывание жвачки может причинить вред пломбировочному материалу и ортодонтическим конструкциям (мостам, коронкам и т.д), расшатывая их.
- Возможность попадания жевательной резинки в дыхательные пути и пищеварительный тракт.

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!