

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Стоматологи из рекламных роликов активно призывают нас: «Жуйте жевательную резинку каждый раз после еды!». А так ли это полезно на самом деле? Попробуем разобраться, действительно ли жвачка помогает предотвратить кариес, отбелить и даже укрепить зубы.

Может ли привычка жевать сделать зубы более крепкими? Врачи подтверждают, что жевание жвачки укрепляет нижнечелюстной сустав. Любимая нами мягкая пища не требует тщательного, активного пережевывания, а мышцы челюсти нуждаются в тренировке. Впрочем, жевательная резинка – не единственный способ держать мышцы в тонусе, ее с успехом могут заменить свежее яблоко или морковь.

Многие считают, что жевание жевательной резинки после еды помогает предотвратить кариес. Жвачка вызывает активное выделение слюны, а значит, избавляет ротовую полость от остатков пищи. Однако следует учесть, что жевательная резинка не очищает труднодоступные области.

На заметку, если кариес все же появился, случайное попадание жевательной резинки в микротрещину лишь ускорит процесс разрушения зубной ткани.

Реклама убеждает нас, 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.

А чем же вредна жевательная резинка? Специалисты крайне не рекомендуют жевать

жвачку до завтрака или жевать ее длительное время. Дело в том, что при пережевывании активно выделяется желудочный сок, и если в желудок тем временем не поступает пища, он начинает разъедать слизистую желудка, что приводит к развитию острых заболеваний: язвы и гастрита. Людям, страдающим от этих болезней, вообще не рекомендуется жевать жвачку.

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.