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!