

Жевательная резинка: польза или вред



Жевательная резинка — это находка современности, которая служит для многих целей. Кто-то при помощи жвачки освежает дыхание, кто-то использует её в качестве средства для ухода за ротовой полостью, а для кого-то жевательная основа является чем-то вроде лакомства. Ведь почти все марки жвачки предлагают разнообразный ассортимент вкусов: от мятного до ягодно-фруктового оттенка.

Для того чтобы понять, вредна или полезна жевательная резинка, прежде всего

придётся изучить её состав. В современном производстве жвачки используют следующие компоненты:

- жевательная основа (каучук, латекс);
- подсластитель (сахар, аспартам, другие заменители);
- пищевой краситель;
- кукурузный крахмал;
- ароматические добавки;
- яблочная или лимонная кислота;
- кокосовое масло.

Конечно, в зависимости от марки состав может варьироваться. Некоторые производители выпускают жвачку без сахара, т. е. в качестве подсластителя добавлены искусственные заменители сахара. Также жевательный компонент может быть разным. В одном варианте добавок меньше, в другом больше. Но суть одна. Это некая сладкая субстанция, которую можно разжевать до «резиновой» консистенции. Сладость уходит, а вот специфический привкус и аромат остаются.

Свойства жвачки. Производители заявляют, что их жевательная резинка полезна для зубов и прекрасно освежает дыхание. Что касается дыхания — всё верно! Выбрав жвачку с интенсивным мятным, хвойным или любым другим выразительным ароматом, можно надёжно замаскировать несвежее дыхание. Но это будет лишь маскировка. Потому что природа несвежего дыхания разнообразна и, зачастую, его надо лечить, а не забивать альтернативными запахами.

Польза жевательной резинки для человека:

1. Интенсивное выделение слюны. Слюна человека имеет щелочной состав, способный нейтрализовать кислотную среду, образующуюся в ротовой полости. Повышенное слюноотделение позволяет не только восстанавливать кислотно-щелочной баланс, но производить более качественное устранение частичек пищи.
2. Очищающий эффект для зубов. 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.
3. Эффект тренинга. В процессе пережевывания жвачки происходит укрепление связочного аппарата челюстей. Кроме этого, жевательная резинка оказывает массирующий эффект на десна, улучшая кровоснабжение.
4. Стимуляция выработки желудочного сока. Польза жвачки после еды заключается в том, что процесс пережевывания стимулирует секреторную и моторную функции кишечника. Кроме этого, желудок активнее вырабатывает желудочный сок и ферменты. В сочетании перечисленные процессы приводят к лучшему перевариванию пищи и ускорению процессов метаболизма.

Вред жевательной резинки:

1. Употребление жевательной резинки стимулирует выделение желудочного сока, а пища при этом в желудок не поступает. В результате слизистые желудочно-кишечного тракта получают дополнительную нагрузку и часто воспаляются.
2. В процессе жевания мозговые центры работают «на еду», т. е. организм получает сигнал об употреблении пищи. В этот момент почти невозможны мыслительные процессы. У человека снижается реакция, он не способен решать серьезные вопросы.
3. Жевательная резинка вредна для зубов. Доказано, что химический состав продукта разрушительно влияет на эмаль, истощает пародонт. Механическое воздействие при жевании разрушает коронки, мосты, пломбы, расшатывает основания зубов.
4. Если жевать жвачку дольше 5 минут, на ней скапливаются микроорганизмы. Это несёт серьезные риски развития инфекционных заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта.
5. Привычка жевать негативно влияет на внешность. Это портит мимику, способствует развитию характерного прикуса, может явиться причиной закладки морщин носогубной области.

Итак, ознакомившись со всеми плюсами и минусами жевательной резинки, вы сможете принять верное решение – как часто можно её употреблять. Жевательная резинка – лишь приятное дополнение к целому комплексу мер, которые необходимо выполнять ежедневно, чтобы улыбка оставалась красивой, а зубы – здоровыми.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*