

**«Жевательная резинка:**

**польза или вред?»**



ЧТО МЫ ВИДИМ НА ЭКРАНЕ?

**Правильно - жевательная резинка.**



**Вы любите её жевать?**

**Как часто вы это делаете?**

A photograph showing a person in a white shirt and dark pants tapping a rubber tree to collect latex. The person is using a specialized tool to make a diagonal cut in the bark. The background is a lush green forest. The text is overlaid on the image in a bold, yellow font with a black outline.

**А что вы знаете об  
истории жевательной резинки?**

**- Небольшие кусочки смолы, обнаруженные археологами при раскопках поселений древних людей, — это не что иное, как первая жевательная резинка. В Древней Греции и на Ближнем Востоке пережевывание смолы мастикового дерева применялось для очищения зубов. Более 1000 лет индейцы племени майя для тех же целей использовали сок гевеи (каучук), а также для того чтобы постоянно тренировать свои десны и жевательные мышцы использовали смесь шерсти и меда. После открытия Колумбом Америки, вместе с табаком попали в Европу и прообразы современных жевательных резинок. Однако европейцы не смогли оценить всех достоинств постоянного жевания.**

**Второе рождение жевательной резинки произошло в США несколько веков спустя. Для жевания стали использовать еловую смолу. Для того чтобы хорошо разжевать этот материал приходилось его долго разогревать во рту, и это сдерживало распространение жевательной резинки. Настоящим прорывом в «жевательной» индустрии стало использование сока саподиллы, который по своим свойствам похож на латекс.**

**Вскоре в жевательные резинки стали добавлять сахар и различные ароматизаторы. В 1939 году на свет появилась работа американского профессора Холлингворта, в которой было убедительно доказано, что постоянное жевание снимает мышечное напряжение и стресс. С тех пор жевательная резинка стала обязательным компонентом в пайке американских солдат.**



---

С тех пор жвачка стала  
неизменным атрибутом жизни  
человека.



10 ДРАЖЕ  
БЕЗ САХАРА

**Orbit**

4212 4603

WRIGLEY'S

**Orbit**

**SUGARFREE** CHEWING GUM

АНАНАС



# **Так ли полезна жевательная резинка?**

---

Давайте попробуем определить  
все + и – жевательной резинки.





- 1) Приятный вкус.
- 2) Очищает полость рта.
- 3) Освежает полость рта ...
- 4) Снимает мышечное напряжение и стресс.
- 5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители. (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.

- 1) Чавканье.
- 2) Расклеивание «на память» резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул...
- 3) Порча одежды...
- 4) Безобидная, не содержащая никаких наркотических веществ резинка вызывает привыкание сродни кофе и сигаретам.
- 5) Психологи говорят, будто у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.
- 6) Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться.

- 7) Бесперывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть.
- 8) Жевание натошак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве.
- 9) Особо упругие жвачки могут разрушить коронки, мосты, выдернуть пломбы.
- 10) Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе. В «Дирол» содержится краситель E171, который может вызвать заболевания печени и почек, в «Стиморол» – E131, краситель, способствующий образованию раковых клеток. И это лишь часть из списка «Минздрав предупреждает!»
- 11) Жевательные резинки, содержащие сахар, вызывают уменьшение pH, тем самым способствуя развитию кариеса.



УВАЖАЮЩИМ НАМ НЕ ПУБЛИКА  
МОНАХИ НАМ НЕ ПУБЛИКА



жевательная резинка не заменит  
зубную щётку и ополаскиватель для рта



**Но если нет сил  
отказаться от жвачки  
и чтобы не быть  
похожим на жвачное  
животное, старайтесь  
придерживаться  
следующих правил:**

---

1) Как ни трудно разобратить  
мелкие надписи на упаковках,  
прочитайте их. Жевательные  
резинки содержат и полезные, и  
вредные вещества.

## Со знаком "+"

- • Исследованиями установлено, замена сахара на сорбит, ксилит снижает заболеваемость кариесом. В большинстве жевательных резинок используются именно эти сахарозаменители.
- • Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны

# Со знаком "-"

- • Чаще всего в составе жевательных резинок присутствуют красители - E171, E102, E133, E129, E132, стабилизаторы вкуса - E414, E422, эмульгатор - E322, которые наносят вред печени.
- • Лучше воздержаться от жевательной резинки с "ароматизаторами, идентичными натуральным". Неполная информация на этикетке уже может классифицироваться как признак низкого качества продукта.
- • В жевательных резинках, изготовленных в странах третьего мира, используется бутадиенстирольный каучук (в России его запрещено применять в производстве пищевых продуктов). Такую "жвачку" можно определить только дегустированием: обычно она более жесткая, быстро теряет вкус и начинает горчить.

---

2) После обеда или перекусов в течение дня можно пожевать резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.

---

**Не употребляйте "жвачку"  
перед едой: может пропасть  
аппетит и испортиться  
желудок.**

---

4) "Жвачку" ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте. Известны случаи, когда "жвачка" становилась причиной промывания желудка в стационарных условиях.