



В 1848 году американский предприниматель Джон Кертис наладил производство жевательной резинки собственного изобретения. А в конце 19-го века впервые была представлена жвачка, которая, как говорилось в рекламе, «предотвращает разрушение зубов». Сейчас реклама также убеждает потребителя в том, что жвачка защищает от кариеса и убирает зубной налет. Однако специалисты имеют на сей счет собственное мнение.



Ph-баланс и кариес

Многие производители жевательной резинки уверяют, что она нормализует Ph-баланс. Но, жевательная резинка сама по себе не является средством для снижения уровня Ph в полости рта. Во время жевания в первые 2-3 минуты активизируются слюнные железы, в которых содержится большое количество систем, балансирующих состояние полости рта.



Кислотный баланс во рту может ненадолго меняться в зависимости от того, какую пищу вы только что употребили. У детей в среднем кислотность смешанной слюны равна 7,32 рН, у взрослых — 6,40 рН Жвачка может как-то на него повлиять только в том случае, если вы будете жевать её без остановки, в том числе и ночью. А все заявления о влиянии жвачка на Рн-баланс являются исключительно мифом.



Также производители жевательной резинки говорят о том, что жвачка снижает уровень кислотности во рту и, таким образом, защищает зубы от кариеса. Однако уровень Ph не снижает риск развития кариеса, который возникает локально, под воздействием микроорганизмов. Микроорганизмы поражают эмаль и твердые ткани зубов.



Когда человек жуёт жевательную резинку или овощи, происходит всего лишь самоочищение жевательных поверхностей. Кариес же появляется на межзубных, значит, говорить о борьбе жевательной резинки с кариесом можно только условно.



«Без сахара»

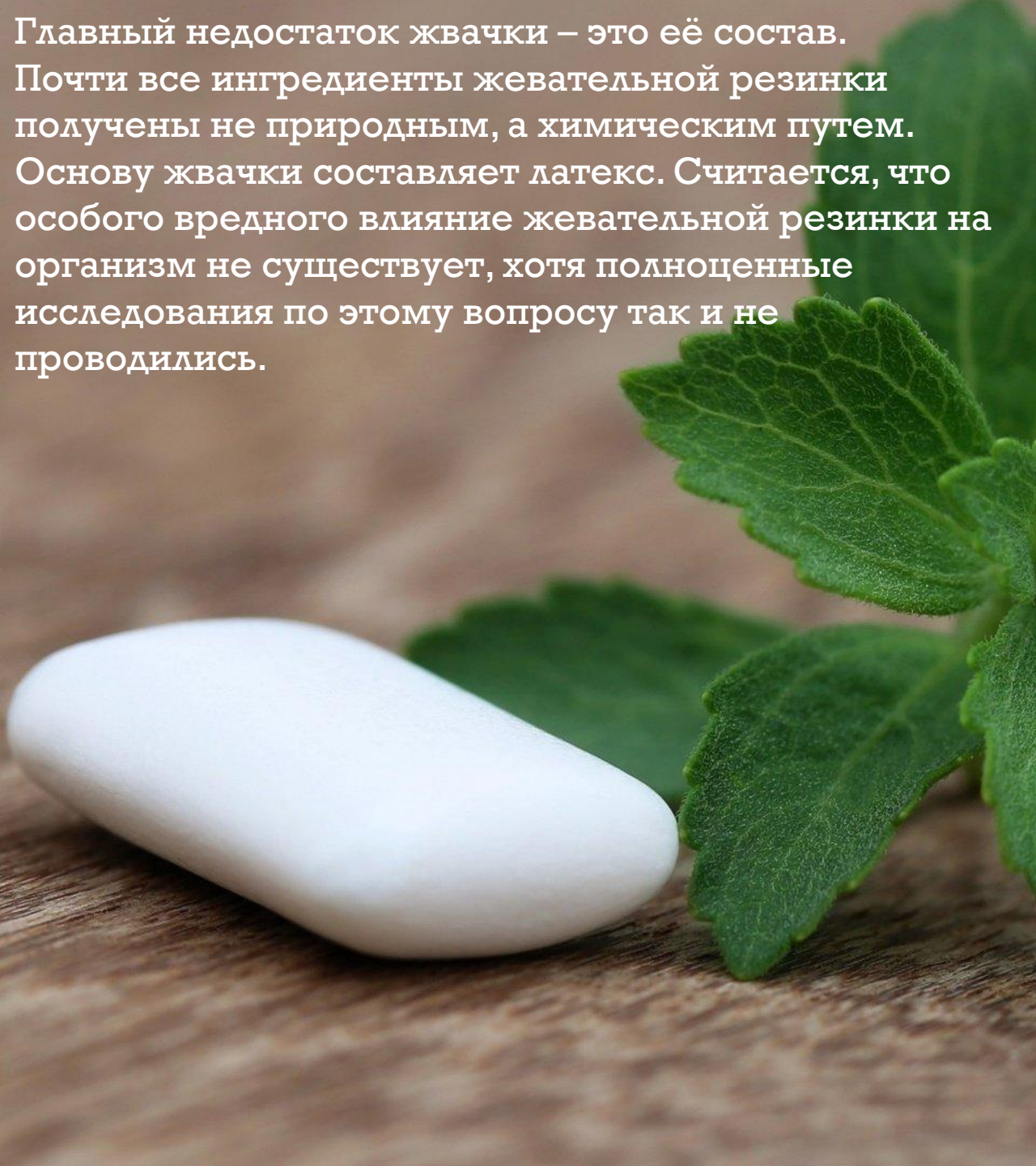
Производители рекламируют жевательную резинку с ксилитом («без сахара»), позиционируя влияние жевательной резинки как более полезную для зубов. В этой жевательной резинке нет сахаров, которые активизируют развитие микроорганизмов. Из-за их активности выделяется молочная кислота, которая разрушает зубную эмаль. Однако если жвачку вообще не жевать, сахара тоже не будет, соответственно, пользы от жевательной резинки с ксилитом также нет.



Бытует мнение, что жевательная резинка способствует похудению, притупляя чувство голода. Действительно, изредка, чтобы не поддаваться соблазну что-то перехватить в перерывах между приемами пищи, можно пожевать жвачку. Но это категорически запрещается делать людям, у которых есть любые проблемы с желудочно-кишечным трактом.



Главный недостаток жвачки – это её состав. Почти все ингредиенты жевательной резинки получены не природным, а химическим путем. Основу жвачки составляет латекс. Считается, что особого вредного влияние жевательной резинки на организм не существует, хотя полноценные исследования по этому вопросу так и не проводились.



Ароматизаторы, которые используются при создании жевательной резинки, бывают натуральными или идентичными натуральным. Они могут быть вредны из-за того, что, как правило, они получают химическим способом (путем синтеза). Но, в целом, санитарные нормы это допускают.



Почти в каждую жевательную резинку производители добавляют красители. Часто встречаемый на упаковке E171 раньше был запрещен в России. Этот краситель еще называют титановыми белилами. Сейчас их использование в пищевых продуктах допустимо. Но учтите, что подобный краситель может вызвать заболевания печени и почек.



Вред

Стоматологи отмечают, что иногда жевательная резинка не только бесполезна, но и вредна. У некоторых людей чрезмерно развита жевательная мускулатура, вследствие чего повышена истираемость зубной эмали, и им противопоказано жевать жевательную резинку.

Также, если вы страдаете от пародонтоза, имеете проблемы с подвижностью зубов, используете стоматологические конструкции, вам категорически нельзя использовать жевательную резинку, так как жевание жвачки может способствовать разрушению зубов.



Жевательная резинка противопоказана тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Она раздражает слизистую желудка: когда в рот человека попадает жвачка, организм воспринимает ее как продукт. Результатом такого раздраженного желудка становятся гастрит, язва.

Содержащиеся в жевательных резинках хлорофилл (E140) и бутилгидрокситолол (E321) наравне с ментолом могут вызвать аллергические реакции.

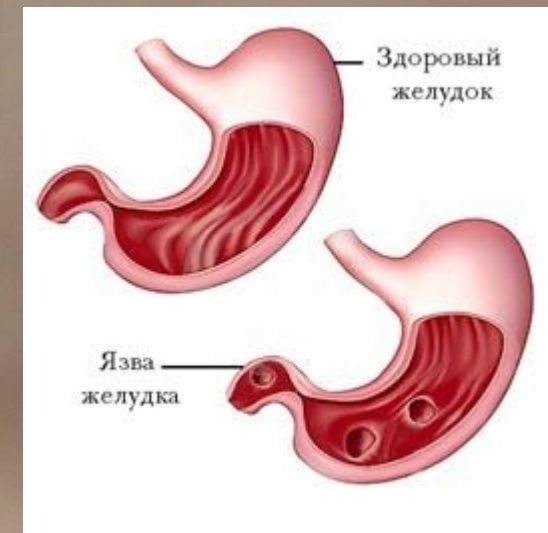
Лакрица (или солодка), которую добавляют в некоторые жвачки, повышает уровень артериального давления и уменьшает количество калия в крови.



Постоянное жевание резинки может привести к перегрузке околозубных тканей. Изначально природой заложена польза от жевания. Давление, которое передается от зубов в десны, делает так называемый массаж дёсен, улучшает их кровообращение. Но перегрузка этих тканей гораздо опаснее недогрузки. Постоянное жевание приводит к сдавливанию кровеносных сосудов в деснах, ухудшению кровообращения. Это чревато развитием воспалительных процессов – пародонтита и гингивита.



У любителей постоянно жевать жевательную резинку наблюдается повышенное слюноотделение. Продолжительное жевание нагружает слюнные железы, заставляет их постоянно находиться в работе. Следствием этого служит то, что даже когда человек перестает жевать, слюна продолжает выделяться, появляется желание сплюнуть. Это, конечно, не очень эстетично. Через некоторое время после того, как от постоянно жевания жвачки усилилось слюноотделение, начинается обратный процесс. Слюны становится всё меньше. А это крайне негативно сказывается на пищеварении в целом. Пища не получает необходимое количество жидкости и ферментов для её обработки, поступает в желудок большим твёрдым комком. Тут начинаются первые предпосылки к гастриту и язве.



ГАСТРИТ

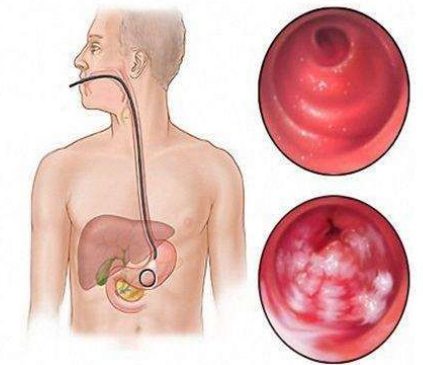
- это воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка

Причина гастрита

бактерия *Helicobacter pylori*.

Способствуют развитию гастрита: неправильное питание, постоянный стресс, курение, алкоголизм.

Симптомами гастрита служат боли в желудке натощак или после приема пищи, тошнота, рвота, запоры или поносы.



Польза

Безусловно, в некоторых ситуациях влияние жевательной резинки носит положительный характер. Например, если вас укачивает в автомобиле, пожуйте жвачку и тошнота отступит. Также жвачка является предметом первой необходимости во время путешествия на самолете. Жевание жвачки и, как следствие, глотание слюны помогут при закладывании ушей.



Врачи не говорят, что жвачку вообще нельзя употреблять. Например, вполне приемлемо пожевать её после еды, чтобы немного очистить полость рта и освежить дыхание. Но нельзя считать этот метод единственно возможным. Почистить зубы зубной щеткой все же предпочтительнее. Качественно поставленной пломбе жвачка навредить не может. То, что, пожевав жевательную резинку, вы потеряете все пломбы, – всего лишь миф. Но и злоупотреблять жвачкой не стоит. Достаточно 15-20 минут, чтобы освежить дыхание и насладиться её вкусом.

