**Жевательная резинка - польза или вред?**



Привычка жевать некоторые вещества (смолы, бальзамы, растительные продукты) была свойственна человеку с давних времен. Люди жевали не только из потребности что-то жевать, но и для освежения полости рта, очистки от остатков пищи и т.п.

В последние годы большой популярностью у широких слоев населения стала пользоваться жевательная резинка. Некоторые люди буквально на нее «подсаживаются», становятся зависимыми. Этому способствует ее разнообразие, огромное количество, выпускаемое пищевой промышленностью, широкая реклама.

Люди жуют повсюду: в транспорте, на лекциях, дома, на работе, за рулем автомобиля и даже в постели. Особенно этому подвержены дети и подростки.

**Что представляет собой жевательная резинка?**

В настоящее время жевательная резинка выпускается пищевой промышленностью и является средством, очищающим и освежающим полость рта, а также стимулирующим слюноотделение.

 В состав жевательной резинки входят:

**Жевательная основа** (смолы, парафин, резиновая основа).

**Ароматические и вкусовые добавки**.

**Антиоксиданты** – химические вещества, предотвращающие или замедляющие процесс окисления молекулярным кислородом.

**Стабилизаторы**.

**Формообразующие** **компоненты** и глазурующие агенты.

**Сахарозаменители** **и** **фториды**.

     В полости рта жевательная резинка под действием зубов, слюны и температуры размягчается с выделением ароматических и вкусовых веществ.

**Свойства жевательной резинки:**

Жевательная резинка обладает как**положительными**, так  и**отрицательными**свойствами**.**

**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 дезодорирование**и освежение полости рта. Эффект достигается путем введения в состав жевательной резинки ароматических веществ.

**Отсутствие**в составе **сахара** - самого агрессивного для здоровья зубов компонента жевательной резинки. Следует заметить, 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 обострению или прогрессированию имеющихся **заболеваний 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».

**Как уменьшить отрицательное воздействие**

**жевательной резинки на организм?**

Для нейтрализации отрицательного воздействия жевательных резинок необходимо:

        Принимать во внимание при покупке **фирму-изготовителя**. Известные фирмы гарантируют качество, постоянство состава и потребительских свойств своей продукции.

        Использовать жевательные резинки, не имеющие в составе сахара.

        Пользоваться жевательной резинкой только после приема пищи, при этом максимальное **время** жевания резинки не должно превышать **15 минут**.

**Исключить жевание резинки** детьми до 3 лет, а также лицами, страдающими фенилкетонурией (врожденное нарушение обмена веществ).

**Ограничить** использование жевательной резинки лицами, имеющими заболевания височнонижнечелюстного сустава, тканей периодонта и желудочно-кишечного тракта.

**Исключить** неограниченное, долговременное, беспорядочное и бесконтрольное использование жевательной резинки.

Использованная жевательная **резинка** нередко является **источником загрязнения** стен домов, лестничных площадок, тротуаров и улиц, а также может служить причиной заболеваний. На приклеенной под школьную парту жвачке несколько дней могут жить **микробы** больного школьника, жевавшего ее.

Необходимо всегда помнить, что

польза

жевательной резинки

при **правильном** употреблении

очевидна,

но даже самая хорошая жвачка

не  заменит

зубную пасту и щетку!

