

## ***Консультация для родителей «Жевательная резинка: польза или вред?»***

Согласно рекламе по телевидению, жевательная резинка защищает зубы малыша и взрослого от кариеса, а так ли оно на самом деле?

В отличие от взрослых, к детским жевательным резинкам предъявляют ряд более строгих требований, которым эти жвачки должны соответствовать.

Одним из самых главных требований является отсутствие сахара в составе жевательной резинки и ее оболочки. Уже ни для кого не секрет, что именно сахар является одним из самых главных пусковых механизмов кариеса у всего населения, а у детей является ведущим, ведь детская эмаль не способна также эффективно противостоять кариесу, как эмаль взрослого человека.

Сахар расщепляется в полости рта до кислот, которые образуют плотный налет на поверхности зуба, который плохо удаляется слюной. Именно на эту пленку из налета оседают микроорганизмы, так как эта пленка является для них отличной питательной средой. Через некоторое время налет твердеет и образуется бляшка. Под этой бляшкой и начинается процесс кариеса. Именно поэтому в составе любой жевательной резинки не должно быть сахара.

### **Плюсы**

Часто в составе жевательной резинки можно увидеть вещество под названием «ксилит». Ксилит часто используется в пищевой промышленности как заменитель сахара. Он показан людям с сахарным диабетом, находящимся на низкоуглеводной диете и страдающим ожирением. Помимо своих «сладких» свойств, ксилит обладает антибактериальным действием и способствует снижению количества микроорганизмов в полости рта при частом его применении. Кислоты, которые образуются после приема пищи, никак не могут воздействовать на ксилит, и его долгое присутствие в полости рта действительно обеспечивает противокариозное действие.

В составе жевательной резинки помимо ксилита часто присутствует, манит, этот компонент оказывает дополнительное стимулирующее действие на слюнные железы. Выработка слюны в противостоянии кариесу очень важна, так именно она уравнивает и стимулирует систему профилактики кариеса. Микроорганизмы, вызывающие кариес размножаются и живут только в кислой среде, а вот щелочная среда для них губительна. После приема пищи, в полости рта начинаются процессы пищеварения, и среда в полости рта становится кислой.

Но одновременно с приемом пищи начинает усиливаться выработка

слюны, которая участвует в пищеварении, и постепенно среда в полости рта становится щелочная. После такой смены pH микроорганизмы начинают активно погибать. Угроза возникновения кариеса уменьшается. Но поддерживать такое равновесие стоит достаточно время, и поэтому нужно постоянно вырабатывать достаточно слюны. Это и осуществляет жевательная резинка.

Слюна не только помогает в восстановлении равновесия, но и выполняет функцию очистки зубов. Слюна омывает зубы, тем самым, освобождая их от остатков пищи. Полное смывание остатков пищи в норме должно происходить в течение часа. При нарушении состава и свойств слюнной жидкости, или снижении ее количества, риск возникновения кариеса увеличивается, а слюна теряет свои защитные свойства. Поэтому, для правильной работы слюнные железы требуют дополнительной стимуляции в выработке слюны.

Дополнительной стимуляцией может являться несколько факторов, на которые в той или иной степени может повлиять жвачка. К таким факторам относятся всяческие вкусовые добавки, например, фруктовые экстракты и мята. Присутствие в жевательных резинках вкусовых добавок стимулируют интерес ребенка, и ребенок от употребления жевательной резинки получает только положительные эмоции. Многие жевательные резинки по вкусовым качествам напоминают зубные пасты. У ребенка после употребления жевательной резинки остаются приятные впечатления, и малыш с большим удовольствием начинает относиться к гигиене полости рта.

В некоторых жвачках присутствует ментол, но детям такие жевательные резинки противопоказаны. Кроме того, детские жвачки не должны содержать искусственных красителей и консервантов. Вкусовые добавки не только стимулируют интерес к чистке зубов у малыша, но и дополнительно вырабатывают слюну. Приятный вкус и запах возбуждает вкусовые и обонятельные рецепторы, и начинается дополнительная выработка слюны. Каждый замечал, что при приятном запахе пищи «текут слюнки». Вот такой же процесс происходит при употреблении жевательной резинки. Выработка слюны происходит и еще по одной причине, а именно вследствие монотонного движения нижней челюсти. При жевательных движениях нижней челюсти срабатывает жевательный рефлекс, который запускает механизм слюноотделения. Слюна начинает вырабатываться в большем количестве, так, как это происходит при приеме пищи.

### **Минусы**

В связи с таким механизмом действия у жевательных резинок имеются противопоказания. А именно, до еды, голодному малышу ни в коем

случае не стоит употреблять жевательную резинку. При включении жевательного рефлекса происходит не только стимуляция слюноотделения, но и выработка и активация желудочного сока. Если не дать желудку пищу для переваривания, в последствие это может привести к развитию гастрита. Кроме того, жевательные резинки запрещены у детей с заболеваниями желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы, у малышей с нарушениями обмена веществ и пищевой аллергией следует аккуратно выбирать жевательные резинки с ароматами.

Психологи и неврологи утверждают, что если ребенок и его рот постоянно заняты процессом жевания жевательной резинки, ребенок обычно плохо разговаривает и выговаривает слова, сложно различить, что он хочет сказать. В более взрослом возрасте могут сформироваться проблемы с разговорной речью, проблемы русского языка. Кроме того, постоянное нахождение во рту и жевание жевательной резинки может резко снижать тонус жевательных мышц, что может вызвать «бруксизм» – скрип зубами во время сна, формируется нарушение сна и нервозность.

Правила употребления

Существуют и определенные правила жевания жевательной резинки.

Употреблять ее могут только дети старше трех лет, ранее применять жевательную резинку не рекомендуется – дети могут проглотить ее или по неосторожности она может попасть в дыхательные пути.

Употребляется резинка только после еды, если нет возможности почистить зубы, под рукой нет щетки и зубной пасты. Жевать ее можно не более **10-15** минут, после этого жевательная резинка должна быть выкинута в мусорный контейнер. Недопустимо надувание пузырей и вынимание жвачки изо рта руками, это способствует развитию инфекций полости рта.