

Жевательная резинка: польза или вред?

— Жевательная резинка не может сравниться с зубной щеткой. При жевании очищается только одна сторона зубов — жевательная.

— Постоянное жевание может оказывать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, который соединяет височную кость и нижнюю челюсть.

— Жевательная резинка вызывает выделение желудочного сока. Как утверждают гастроэнтерологи, жевание на голодный желудок может привести к появлению или обострению гастрита.

— Жевательные резинки, содержащие сахар, способствуют развитию кариеса (кислая среда, возникающая в полости рта при распаде сахаросодержащих продуктов, создает условия для развития кариесогенных микробов).

+ Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счет чего происходит частичное очищение зубов и удаление остатков пищи.

+ Жевание резинки способствует развитию жевательной мускулатуры, замыканию рта и опосредованно — формированию носового дыхания. Оно также укрепляет десны, что является профилактикой пародонтита.

+ Жевательные резинки с заменителями сахара (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс в полости рта.

Таким образом:

- жевательная резинка может оказать полезное действие, если не злоупотреблять ею;
- жевать ее следует непродолжительное время после еды;
- отдавать предпочтение вариантам, содержащим сахарозаменители;
- заменить чистку зубов щеткой жевание резинки не может.

