



В последнее время только и слышишь по телевизору о том, что без регулярного применения жвачки не избежать тебе, умнице и красавице, кариеса. Симпатичные доктора рекламного вида уверяют нас в том, что жвачка - обязательный компонент эффективной профилактики зубных болезней. А вот родители только и норовили в детстве вынуть жвачку изо рта и выкинуть под нудные нравоучения о ее вреде. Кому же верить? Только самой себе!

Раз уж я умница (не говоря о том, что красавица), то сама и разберусь, раз и навсегда, в реальном действии жвачки - в помощи, которая она может указать и во вреде, который способна причинить.

Оправдывается применение жвачки теми соображениями, что после еды на зубах действительно образуется налет, то есть кислая среда, разрушающая эмаль. А при жевании жвачки обильно выделяется слюна (щелочной раствор) которая нейтрализует кислоту и спасает эмаль. То есть, лучшее средство от кариеса - слюна, а жвачка лишь способствует ее выделению. Считается, что очищающее действие жвачки происходит и за счет ее липкости, которая помогает освободить жевательную поверхность зубов от остатков пищи.

Раз уж жвачка - средство не развлекательное, а гигиеническое, то и применять ее нужно не бесконтрольно, а по профессиональным рекомендациям - жвачку можно жевать не более двадцати минут после еды не чаще 3-4 раз в день. Иначе, длительно выделяемый пищеварительный сок, переварив пищу, примется переваривать ваш собственный желудок. Из этих соображений особенно вредно жевать резинку на голодный желудок, что может привести к гастриту, а кого его нет? Поэтому все специалисты сходятся на том, что нельзя давать жвачку детям до трех лет, и больным, страдающим гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Также считается, что излишнее употребление жвачки может приводить к заболеваниям суставов,

соединяющих челюсти.

Детей желательно познакомить с жвачкой как можно позже, но в принципе, употреблять ее можно примерно с 4 лет, давать ее только после обеда и полдника, и только белую. Обязательно объяснить чисто гигиеническое назначение жвачки и приучить выбрасывать ее сразу после того, как перестало быть вкусно, иначе привычка жевать закрепится, и тонкая эмаль зубов начнет стираться. Не знаю, как получится растолковать это ребенку, но постараться стоит, ведь психологическое привыкание, которое вызывает жвачка у детей, не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание и ослабляет процесс мышления. И ребенок должен твердо усвоить, что жвачка не заменяет применение зубной пасты и щетки, и не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога. Задача трудная, но, несомненно, благородная! Жвачка появилась еще в глубокой древности, и, несмотря на все перипетии истории, не теряет своей популярности, меняется только ее состав.

Наши предки в качестве жвачки использовали смолу с мастиковых или хвойных деревьев. Современная жвачка по составу выглядит намного серьезнее. Основным компонентом ее является жевательная основа, которая состоит из сока дерева, произрастающего в центральной Америке или из смолы некоторых хвойных деревьев. В последнем случае смолу специально обрабатывают, чтобы она становилась мягкой. Другими компонентами жвачек являются различные вещества, обладающие освежающим действием, например, ментол или экстракт мяты перечной, глюкоза или безопасные для зубной эмали подсластители (сорбит, ксилитол, аспартам). Сладкие же жвачки повышают уровень сахара во рту, что очень вредно, так как слюне после еды приходится нейтрализовать еще и сахар от жвачки, который тоже может провоцировать кариес. Консерванты, красители и стабилизаторы, которые входят в состав жвачки, являются самыми спорными составляющими, так как неблагоприятно действуют на печень.

Продолжая речь о вреде жвачки, можно упомянуть, что, по мнению ученых такой подсластитель, как фенилаланин, попадая в организм человека, приводит к нарушению гормонального баланса, замедлению роста и нарушению развития нервной системы у детей даже в период беременности. Если же жвачка применяется вместе с некоторыми жиросодержащими продуктами или сигаретами, то на ней оседают жиры, многочисленные консерванты, стабилизаторы и канцерогенные вещества табака, который вместе со слюной легко попадают в желудок и всасываются из него.

"Оздоровляют" жвачку в последнее время такими биологически активными компонентами, как карбамид, фториды, бикарбонат натрия, глюкозооксидаза, витамины, которые выделяются из размягчившейся под действием зубов, слюны и температуры

жвачки. Хорошо, когда в составе жвачки присутствует лактат кальция - зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.

Жвачка не способна привести к выпадению правильно поставленных пломб. Если же это произошло, значит, пломба была установлена некачественно, или имеется прогрессирующий кариес или другое разрушение зубов. Совершенно недопустимо ее применение при заболеваниях десен, дефектах прикуса и подвижности зубов. В этих случаях лучше полоскать рот зубными эликсирами и настоями трав. {comments on}