**ВРЕД И ПОЛЬЗА ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ**



*14 ноября 2016 года, 17:46*

* [*Распечатать*](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-i-polza-zhevatelnoi-rezinki/#print)

[Класс!](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-i-polza-zhevatelnoi-rezinki)

Практически все дети без ума от того, что считается вредным. Чипсы, газировки, фастфуд очень любимы малышами. К этому перечню можно отнести и жвачку, которую они готовы жевать часами. Многие взрослые, впрочем, как и некоторые врачи, негативно относятся к такому увлечению. Есть ли на это действительные причины или же это всего лишь пустые опасения и переживания по поводу того, что из-за жевательной резинки выпадают пломбы и остаются в желудке.

Жвачка была придумана уже относительно давно. Началось все 23 сентября 1848 года — именно тогда был создан первый в мире завод, который производил жевательную резинку. Однако широкое распространение она получила лишь в 1888 году, когда Томас Адамс на своей фабрике и на своем запатентованном станке начал производить знаменитую «Тутти-фрутти». С тех пор жевательная резинка сильно изменилась, однако остались многие процессы, которые возникают во время жевания. К примеру, увеличение слюноотделения — это способствует очищению полости рта от кусочков пищи, тем самым предотвращая образование налета, в который в дальнейшем начали бы размножаться микробы. Также, жвачка помогает в восстановлении кислотно-щелочного баланса, который увеличивается после приема пищи и провоцирует развитие кариеса.

Помимо всего прочего к положительным сторонам употребления жевательной резинки можно добавить и стимулирование к выработке желудочного сока, который помогает нашему организму переваривать все продукты, поступающие в наш желудок. Поэтому она очень хороший помощник в ситуациях, когда у вас дискомфорт или тошнота из-за недостаточного количества желудочного сока. Последний пункт в списке плюсов от жвачки признают не все врачи. Речь идет об укреплении мышц челюсти. Некоторая наша еда не дает должную нагрузку, поэтому иногда полезно пожевать жевательную резинку, однако для достижения подобного эффекта можно обойтись и яблоком или огурцом. Это будет и полезнее и вкуснее.

При излишне долгом употреблении жевательной резинки все положительные эффекты начинают менять знак в сторону «минуса». Так, если вы часто жуете жвачку, то существует вероятность , что организм привыкнет к несамостоятельной выработке слюней, и вы начнете испытывать постоянную сухость во рту. Также, при условии жевания жвачки на пустой желудок может развиваться язва желудка, поскольку излишки желудочного сока начинают разъедать слизистую.

Опасения родителей по поводу расшатывания зубов небезосновательны. Как писалось ранее, не все врачи относят увеличение нагрузки на челюстные мышцы путем жевания жвачки к положительным эффектам. Дело в том, что у детей еще недостаточно окрепшие зубы и десны, и поэтому может произойти искривление зубов, исправить которое смогут брекеты или даже дорогостоящая операция.

Жвачка никогда не сможет заменить вам зубную щетку, поскольку кариес возникает не на самой жевательной поверхности, а на межзубной, поэтому она не сможет полноценно защитить от болезней.

Как видите, к сожалению, вред от жвачки все же превышает все плюсы. Чтобы минимизировать отрицательный эффект от нее, следите за тем, чтобы ребенок не жевал ее каждый день и длительный промежуток времени. К тому же не стоит и взрослому ее жевать, этим вы подаете плохой пример вашему чаду.