Жевательная резинка - ее польза и вред

Наверное, каждый современный человек в нашей стране, от детей до взрослых, имеет представление о жевательной резинке. В прошлом жевательная резинка считалась частью западного образа жизни, и ее действие на организм человека серьезному анализу не подвергалось. А вот задумываются ли люди о составе жевательной резинки, о ее пользе и вреде? На эти и ряд других вопросов отвечает главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, кандидат медицинских наук, главный врач Волгоградского областного центра медицинской профилактики, профессор АЕ, доцент А.Б.Покатилов.

Алексей Борисович, поясните пожалуйста, что происходит в организме при использовании жевательной резинки?

Жевание – это естественный физиологический процесс организма, предназначенный для перемалывания твердой пищи зубами перед поступлением её в пищевод и желудок. Если в качестве заменителя еды применяется жевательная резинка, запускается жевательный рефлекс, который влияет на ряд желез желудочно-кишечного тракта, мимические и жевательные мышцы.

При этом в первые 2-3 минуты активизируются слюнные железы, продукция слюны увеличивается в 10 раз. Процесс слюноотделения способствует увлажнению ротовой полости и её очистке от зубного налета. Кроме этого жевание резинки оказывает благотворное влияние на десны и лицевые мышцы, что зависит от пластических, физических и механических свойств жвачки. Выделяющаяся в процессе жевания слюна проглатывается и попадает в пищевод и в желудок.

Алексей Борисович, расскажите пожалуйста, из каких компонентов состоит современная жевательная резинка.

В состав самой обычной жевательной резинки входят: жевательная основа; подсластители; отдушки.

Из всего этого проблему для процесса пищеварения создает основа, со всем остальным желудок справляется без труда. Основа переваривается немного дольше, чем обычная пища, если жевательную резинку нечаянно проглотить. Все обусловлено ее составом: в него входят эластомеры, смолы, жиры, эмульгаторы и воск.

Когда и как долго можно использовать жевательную резинку?

Жевательную резинку следует использовать непосредственно после приема пищи и не более 10-15 минут в целях гигиены полости рта, когда нет возможности почистить зубы. Жевать нужно только то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого вполне достаточно, чтобы удалить мягкие остатки пищи из полости рта.

Алексей Борисович, есть ли польза от использования жевательной резинки?

При правильном использовании жевательная резинка приносит некоторую пользу.

Она очищает зубные ряды от мягких остатков пищи. Необходимо помнить, что жевательная резинка не способна снимать твердый зубной налет, она не производит очистку труднодоступных мест ротовой полости, т.е. не заменяет ежедневные двукратные гигиенические процедуры с использованием зубных щетки и пасты. Впрочем, определенный положительный эффект после еды она все же имеет - ведь слюна, выделяемая во время жевания, очищает зубы. Однако большинство врачей - стоматологов сходятся на мнении, что обычное полоскание полости рта после еды в несколько десятков раз эффективнее.

Благодаря наличию ароматизаторов, жевательная резинка на некоторое время обеспечивает свежесть дыхания. И некоторые люди используют ее именно для освежения дыхания после приема пищи.

Кроме этого, в случае кратковременного применения жевательная резинка улучшает кровообращение десен и позволяет укрепить жевательную мускулатуру. Она способствует массажу десен и правильной нагрузке на жевательные мышцы. И еще один момент можно отметить - психологическое влияние жевательной резинки. Использование "жвачки" расслабляет, может снять легкий стресс и помочь избавиться от такой вредной привычки, как курение (в качестве элемента комплексных действий по заместительной терапии).

Реклама жевательной резинки тоже говорит о ее пользе. А что Вы можете рассказать о вреде жевательной резинки для организма человека?

Если жевательная резинка применяется сверх меры и на постоянной основе, то в организме может развиться ряд проблем. Выделяющаяся во время жевания слюна, имеющая щелочную реакцию, попадает в желудок и снижает его кислотность. В ответ на это начинается выработка дополнительного количества желудочного сока, основа которого – соляная кислота. Если это происходит на голодный желудок, проблем не избежать, т. к. агрессивное действие кислоты направлено в первую очередь на стенки самого желудка. Постоянное раздражающее действие желудочного сока способствует развитию гастрита и язвы желудка.

Входящие в состав современных жевательных резинок пищевые добавки Е140 (краситель, запрещенный в РФ) и Е321 (антиокислитель, регулятор кислотности) у некоторых людей могут вызывать аллергию. Лакрица и солодка, являющиеся популярной добавкой к современным жвачкам, провоцируют повышение артериального давления. Также они способствуют ускоренному выводу калия из крови.

Жевательная резинка способствует развитию пародонтита (воспалению пародонта) и кариеса. Пародонтит возникает при постоянном массировании

десен в процессе жевания резинки и нарушении кровообращения в локальной области десны. А люди, которые под воздействием рекламы чаще используют жевательную резинку и реже пользуются зубной щеткой в конечном итоге зарабатывают кариес.

Необходимо помнить, что жевание жвачки не только успокаивает, но и тормозит мозговую деятельность, снижая внимание, не давая сосредоточиться. Поэтому стоит задуматься людям некоторых специальностей, например, водителям, о целесообразности постоянного использования жевательной резинки.

Алексей Борисович, известно, что использование некоторых видов жвачки противопоказано детям и беременным женщинам. Не расскажете – каких?

Некоторые виды жевательной резинки содержат опасное вещество – аспартам, который производители используют вместо сахара. При его распаде возникает опасный вид спирта – метанол, являющийся не только канцерогеном. Данное вещество вредно не только беременным женщинам и детям из-за ядовитости, но и для любого человека. Некоторые ученые склонны к мнению, что глутамат натрия (Е-621) - синтетическая добавка, усилитель вкуса, плохо влияет на мозг, он может навредить правильному развитию плода у беременной женщины и губительно влияет на мозг детей дошкольного возраста. Это еще одна причина, почему жвачки противопоказаны беременным и детям.

Некоторые рекламодатели говорят, что жевательная резинка помогает бороться с кариесом, так ли это?

Да, если это жвачка без сахара. Во время жевания, как я уже говорил, увеличивается количество слюны, это мешает формироваться налёту и разбавляет кислоту (продукт жизнедеятельности бактерий), которая разрушает зубную эмаль и вызывает кариес. В итоге жвачка не только предотвращает разрушение зубов, но и укрепляет эмаль - в большом количестве слюны содержится больше кальция и фосфора, которые нужны для здоровья зубов. А вот если в жвачке есть сахар, не стоит жевать её регулярно: рискуете заработать кариес.

Алексей Борисович, многих интересует вопрос о противопоказаниях использования жевательной резинки.

Действительно вопрос злободневный, так как не всем людям показано использование жевательной резинки. Во-первых, длительное жевание резинки может привести к дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (а тем, кто уже страдает от этого состояния или болей в челюсти, вообще нежелательно жевать резинку).

Жевательная резинка способна повредить пломбы, коронки, "мосты" или протезы на зубах, а заново ставить пломбу из-за жвачки или протезироваться – дорогостоящий процесс, и отнюдь не из приятных. Также нельзя ис-

пользовать жвачку при хронических заболеваниях десен, патологической стираемости зубов.

Не рекомендуется использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка или гастрит).

Алексей Борисович, Ваше мнение – культурно ли использовать жевательную резинку в общественных местах, на занятиях в школах, в специальных учебных заведениях?

Прием пищи должен происходить в местах, предназначенных для этого. В современном быстро движущемся и ускоряющемся мире мы все делаем быстро, на ходу. Жевание жвачки можно расценивать как продолжение приема пищи, затягивающееся надолго с вытекающими отсюда последствиями. Воспитанный человек уважает других людей и вряд ли станет жевать во время разговора, в театре, на занятиях или у экрана телевизора. Жевание резинки не повышает у человека уверенность в себе. А прикрепление использованной жевательной резинки к окружающим человека предметам, плевки ее на пол (асфальт, землю) свидетельствует об отсутствии культуры поведения.

Необходимо воспитать у себя замечательное качество - использованную жевательную резинку необходимо аккуратно завернуть в бумагу, целлофан и выбросить в урну.

Если человек не может отвыкнуть от жевательной резинки, на какие моменты ему посоветуете обращать внимание при ее приобретении?

Обязательно при покупке жевательной резинки стоит обращать внимание на ее состав, так как заменители сахара, которые входят в состав жвачки, могут вызвать кишечные расстройства (от боли до метеоризма и диареи). Содержащиеся в жевательной резинке ароматизаторы могут стать причинами появления язв во рту, а некоторые искусственные красители, содержащиеся в жвачке, могут вызвать аллергическую реакцию в виде крапивницы. Кроме этого стоит помнить, что нельзя приобретать жевательные резинки из стран третьего мира, потому что в этих подделках еще более высокая концентрация вредных веществ.

Есть ли жевательные резинки, которые рекомендованы к использованию врачами – стоматологами?

Лучше приобретать не красочную продукцию ярких оттенков с насыщенной вкусовой гаммой, а простые решения от проверенных брендов, чья продукция рекомендуется международными ассоциациями стоматологов.

Чем заменить жевательную резинку, если человек решил отказаться от нее?

Чем же заменить жевательную резинку, чтобы альтернативно обеспечить временное свежее дыхание, помочь в очистке ротовой полости и изба-

виться от привычки постоянно жевать данную продукцию? Способов сделать это достаточно много – всё зависит от желания и предпочтений человека.

Можно использовать сосательные конфеты. Однако здесь есть несколько негативных моментов, наиболее важные из которых – это наличие подсластителей в изделии и их калорийность.

Некоторые люди используют специальные освежающие спреи, которые содержат в себе не только мощные ароматизаторы для обеспечения свежести дыхания, но еще и антибактериальные компоненты, снижающие риски развития кариеса.

Можно заменить жевательную резинку натуральными компонентами, например, прополисом, забрусом (продуктом пчеловодства), комбинацией проростков пшеницы и ржи, можно использовать смолы лиственницы, живицу (кедровую смолу) или других деревьев хвойных пород, листья мяты и другие натуральные компоненты. Нужно отметить, что эти натуральные компоненты широко использовались людьми в нашей стране до появления жевательной резинки.

Благодарю Вас, Алексей Борисович! Я надеюсь, что любители жевательной резинки получили достаточно полную информацию о ее пользе и вреде.

Беседовала врач-методист ГБУЗ "ВОЦМП"
Н.А.Ларченко