

Золала Ария, Гаранович А. И.
ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА И ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА
Научный руководитель: канд. филол. наук, доц. Кожухова Н. Е.
Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Существует огромное множество жевательных резинок различных производителей и разных вкусов, но мало кто серьёзно задумывается об их свойствах и назначении.

Данная тема выбрана нами с целью освещения интересующих нас вопросов:

- 1) как правильно, по мнению стоматологов, выбрать жевательную резинку;
- 2) насколько полезно или вредно её использование.

Жевательные резинки подразделяют на 2 большие группы: содержащие сахар и имеющие в своём составе сахарозаменители. Использование жевательных резинок **с сахаром** в полости рта порождает 2 противоположных явления: с одной стороны, сахар способствует образованию кариеса, с другой - жевание стимулирует выделение слюны, которая выполняет функцию защиты от кариеса. Однако наблюдения показывают, что образование кариеса в данном случае преобладает над защитным эффектом жевательной резинки.

Жвачки с сахарозаменителем (например, ксилит и др.) также вызывают усиленное выделение слюны, которая защищает зубы от кариеса. Однако эти жевательные резинки не содержат сахара, зато содержат компоненты, которые обладают щелочными свойствами и нормализуют производство кислот, вызывающих развитие кариеса.

К побочным действиям жевательной резинки относятся следующие:

а) жевание на голодный желудок стимулирует выделение пищеварительных соков и может вызвать гастрит; б) длительное жевание истощает слюнные железы; в) постоянное жевание перегружает жевательные мышцы и зубы.

Таким образом, жевание резинок с сахаром вредно, а с сахарозаменителем допустимо только сразу после еды и не более 10 минут, а также при отсутствии возможности почистить зубы. В заключение следует отметить, что никакая жевательная резинка не может заменить полноценную чистку зубов щёткой и зубной пастой.