

Как жвачка очищает зубы?

Жевательная резинка механически удаляет остатки пищи из полости рта, которые к ней буквально прилипают. Механическая и вкусовая стимуляция при помощи резинки усиливают скорость слюноотделения до 10 раз. Ротовая полость промывается слюной даже в труднодоступных участках, а бактерии остаются без еды. Ксилит и сорбит уменьшают активность бактерий. По некоторым данным, уже после 15 минут жевания резинки с ксилитом количество зубного налета снижается примерно на 35 процентов. «Но следует помнить, что жвачка лишь помогает поддерживать гигиену в полости рта, - напоминает Кузьмина, - и никак не может заменить



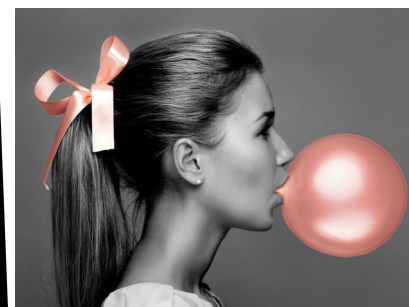
Безопасная доза жевательной резинки с ксилитом или сорбитом - 10-15 минут жевания. И только после еды, чтобы не стимулировать избыточную выработку желудочного сока. При этом для очистки полости рта достаточно одной пластинки или пары подушечек, которые надо жевать в обычном ритме, не открывая широко рот и не надувая пузыри.

Сколько нужно жевать?



Жевательная резинка: за и против.

Все ли жвачки полезны для зубов?
Сколько времени можно жевать жвачку?
А что случается при привычке выдувать пузыри?



Обычно в жевательные резинки добавляют один из двух типов подсластителей. Моносахара - глюкоза и фруктоза, они содержатся в меде и фруктах. Эти вещества охотно употребляют в пищу бактерии, обитающие в зубном налете, в результате чего образуется кислота, разрушающая зубную эмаль. Сахарные спирты - сорбит, ксилит - содержатся во фруктах, ягодах, морских водорослях, цветной капусте, грибах. Ими бактерии не питаются, поэтому жевательная резинка с такими подсластителями для зубов не опасна. Более того, ксилит способен накапливаться в бактериях, заставляя их погибать или работать «вхолостую», тем самым защищая эмаль от повреждения кислотой. «Ксилит и сорбит стимулируют слюноотделение, что позволяет интенсивно промывать полость рта, - а ксилит сам по себе способен облегчать проникновение кальция в поверхностные слои эмали и укрепляет ее». Поэтому прежде чем отправить в рот очередную подушечку или пластинку жвачки, внимательно изучите ее

Все ли жвачки полезны для зубов?

Может быть вред от жевательной резинки?

Даже «полезной» для зубов жвачкой можно злоупотреблять. И если жевать жвачку постоянно, ждите появления неприятных последствий. Что может случиться? **Гипертрофия жевательных мышц** из-за их постоянной «тренировки» жеванием. Развитие **деформации прикуса** у детей, которое появляется из-за работы языка при надувании пузырей. **Появление боли** в области уха во время жевания, ощущение усталости челюстей во время жевания, щелканье и блокировки в височно-нижнечелюстном суставе. **Истощение слюнных желез** вследствие их непрерывной стимуляции и развитие сухости полости рта. Кроме того, жевание резинки на голодный желудок вызывает рефлексорное выделение желудочного сока, что может привести к **раздражению слизистой оболочки желудка**. Сахарозаменители, входящие в состав жевательной резинки, при ее неумеренном употреблении могут вызвать **диарею**. На отдельные компоненты жевательной резинки у некоторых людей возможна **аллергическая реакция**.



Отбеливает ли жвачка зубы?

«Конечно, нельзя утверждать, что применение жевательной резинки сделает зубы белоснежными и сияющими, как это показано в рекламе». Однако удаление зубного налета, в том числе и окрашенного табачными смолами, чаем или кофе, делает зубы чище и ярче. Для этого в жвачку добавляют специальные компоненты, помогающие снимать налет. Правда, обычная зубная щетка справляется с налетом гораздо эффективнее, чем самая дорогая и разрекламированная жевательная резинка.



Что надо помнить о жевательной резинке.

Жевательная резинка – это не еда, не сладость и не

лакомство. Выбирайте жвачку с ксилитом или

сорбитом в качестве подсластителя, жуйте ее не

дольше 15 минут и только после еды. И не

забывайте как минимум два раза в день чистить

«В последние 100-200 лет у человека появилась вредная привычка – «жевательная лень». Это недостаточность жевательных движений, которая появляется из-за того, что человек ест слишком мягкую пищу, прошедшую кулинарную обработку». Такая лень приводит к тому, десны достаточно не стимулируются, в них снижается кровоток и развиваются воспалительные процессы.



А есть ли еще польза от жвачки?

