# *Жевательная резинка – вред и польза*

# Дерево гевея

# Жевательная резинка – атрибут жизни

4212 4603
Orbit
10 ДРАЖЕ
БЕЗ САХАРА
АНАНАС
WRIGLEY'S
Orbit
SUGARFREE CHEWING GUM

ВИШНЯ
КЛУБНИКА
TOVAR-VAGONAMI.RU

# Полезна ли жевательная резинка?

# Польза:

- **1) Приятный вкус.**
- **2) Очищает полость рта.**
- **3) Освежает полость рта**
- **4) Снимает мышечное напряжение и стресс.**
- **5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.**

# Вред:

1) Чавканье.

2) Расклеивание «на память» резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул…

3) Порча одежды...

4) Безобидная, не содержащая никаких наркотических веществ резинка вызывает привыкание сродни кофе и сигаретам.

5) Психологи говорят, будто у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.

6) Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться.

7) Беспрерывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть.

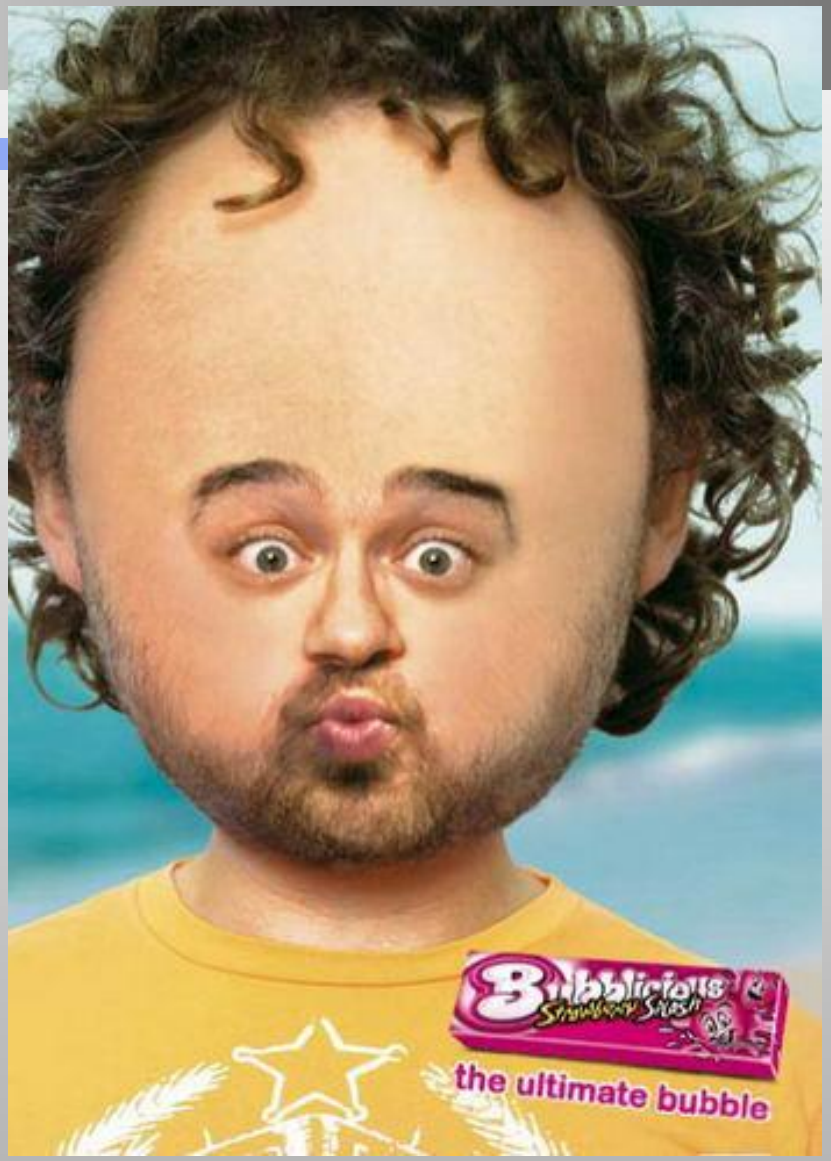
8) Жевание натощак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве.

9) Особо упругие жвачки могут разрушить коронки, мосты, выдернуть пломбы.

10) Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе. В «Дирол» содержится краситель Е171, который может вызвать заболевания печени и почек, в «Стиморол» – Е131, краситель, способствующий образованию раковых клеток. И это лишь часть из списка «Минздрав предупреждает!»

11) Жевательные резинки, содержащие сахар, вызывают уменьшение pH, тем самым способствуя развитию кариеса.

# Жевать или не жевать?



# Со знаком «+»:

- **Исследованиями установлено, замена сахара на сорбит, ксилит снижает заболеваемость кариесом. В большинстве жевательных резинок используются именно эти сахарозаменители.**
- **Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.**

# Со знаком «-»:

- **Чаще всего** в составе жевательных резинок присутствуют красители **- Е171, Е102, Е133, Е129, Е132, стабилизаторы вкуса - Е414, Е422, эмульгатор - Е322, которые наносят вред печени.**
- **Лучше воздержаться от жевательной резинки с "**ароматизаторами, идентичными натуральным**". Неполная информация на этикетке уже может классифицироваться как признак низкого качества продукта.**

- • В жевательных резинках, изготовленных в странах третьего мира, используется бутадиенстирольный каучук (в России его запрещено применять в производстве пищевых продуктов). Такую "жвачку" можно определить только дегустированием: обычно она более жесткая, быстро теряет вкус и начинает горчить.

# Правила жевания:

- 1) После обеда или перекусов в течение дня можно пожевать резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.
- 2) Не употребляйте "жвачку" перед едой: может пропасть аппетит и испортиться желудок.
- 3) "Жвачку" ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте. Известны случаи, когда "жвачка" становилась причиной промывания желудка в стационарных условиях.