

# Влияние жевательной резинки на здоровье зубов

Каждый день мы видим рекламу жевательной резинки. Ее можно увидеть на телеканалах, в журналах, газетах и метро. В каждой рекламе нам рассказывают о том, как хорошо жевательная резинка действует на зубы.

## Как она действует на самом деле? Давайте разберемся

В рекламе нам советуют употреблять жевательную резинку после каждого приема пищи, для того, чтобы убрать остатки еды из межзубных промежутков. На самом деле, жевательная резинка не отчистит зубы так, как это сделает зубная нить или зубная щетка. Кроме этого, жвачка способствует выделению желудочного сока, организм привыкает к быстрому перевариванию пищи, и если человек прекратит употреблять жевательную резинку, у него могут начаться проблемы с пищеварением.



Жевательная резинка может помочь лишь в том случае, если у Вас нет возможности чистить зубы после еды. Жвачка увеличивает слюноотделение, таким образом, удаляя небольшую часть остатков пищи.

**Частое использование жевательной резинки не рекомендуется, так как некоторые жвачки содержат сахар, который может вызвать кариес.** Лучше всего использовать жевательную резинку без сахара. Большим плюсом жевательной резинки можно считать то, что она убирает неприятный запах изо рта. Однако, если после того, как Вы выплюнете жвачку, запах возвращается, обратитесь к стоматологу, возможно у Вас есть заболевания зубов или десен, которые вызывают неприятный запах.

**Жевательную резинку нельзя употреблять на голодный желудок.** Выделяющийся желудочный сок может повредить стенки желудка, и со временем вызвать гастрит и даже язву желудка. Если у Вас есть возможность, лучше используйте зубную нить вместо жевательной резинки.

**Жвачку можно жевать всего 15-20 минут и выплюнуть ее после того, как она потеряет свои вкусовые качества.** Если при жевании резинки у Вас выпала пломба, обратитесь к стоматологу, который ее ставил. Качественно установленная пломба не выпадет от употребления жевательной резинки.

**Жевательная резинка конечно хороший ежедневный помощник. Она дополняет гигиену полости рта, однако, не стоит забывать, что частое применение жевательной резинки может навредить Вашему здоровью. Так же, не забывайте о том, что чистить зубы необходимо два раза в день - это поможет сохранить Ваши зубы здоровыми намного дольше.**