***ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА - ВРЕД И ПОЛЬЗА***

Сегодня мы с вами поговорим о вреде и пользе жевательной резинки.

Как вы думаете из чего состоит жевательная резинка? (ответы детей)

А сейчас я вам расскажу из чего состоит жевательная резинка.

1. Основа любой жевательной резинки – латекс. Исследования ещё не закончены, полного заключения о вредности пока нет.

2. Ароматизаторы. В настоящее время большинство ароматизаторов – химические соединения.

3. Красители. Е171 – «титановые белила». Этот краситель запрещен к использованию во многих странах, но иногда появляется в наших продуктах и жевательной резинке. Вызывает тяжёлое поражение печени и почек. Е131, содержащийся в жевательной резинке «Стиморол», стимулирует образование раковых клеток.

4. Сладкие соединения. Сахар – контактирует с зубами и вызывает кариес. Ацесульфам – способствует развитию раковых опухолей. Аспартам – вызывает тошноту, головную боль, головокружение. При нагревании аспартама до 30 градусов он преобразуется в формальдегид и муравьиную кислоту, что провоцирует развитие метаболического ацидоза.

5. Ксилит, сорбит – подсластители, которые обладают слабительным свойством.

Жевательная резинка - её польза и вред.

Есть несколько заблуждений, которые активно продвигаются рекламными компаниями, как положительные моменты применения жевательной резинки:

1. «Очищение полости рта». При жевании резинки давление на неё образуется при помощи торцевой поверхности зубов. Боковые же поверхности, а также межзубные щели, придесневые поверхности жевательная резинка очистить не в состоянии. При очистке же зубной щёткой самое главное – очистить поверхности, не подвергающиеся воздействию при жевании, и где больше всего накапливаются микробы и вредный налёт, образуется зубной камень. Кроме того, если уж говорить об очищении всех зубов, то жевательную резинку нужно буквально «гонять» во рту из одного угла в другой, задействуя в процессе жевания все без исключения зубы. Чаще же бывает так, что жевательная резинка во рту жуется четырьмя зубами, а остальные бездействуют. Кусочки пищи не прилипают к жевательной резинке, а вот установленные пломбы – очень хорошо. Заменять обычную чистку зубной щёткой жеванием резинки нельзя.

2. «Жевательная резинка способна укрепить дёсны». Укрепляет дёсны жевание, с этим никто не спорит. Стоматологи рекомендуют жевать свежие фрукты, овощи, грубый хлеб, чтобы время от времени делать массаж дёснам. Но мягкая жевательная резинка выполнить такой массаж просто не в силах – они слишком мягка, да и при жевании не попадает на дёсна. Привычка же жевать резинку, только на одной стороне зубов приводит к тому, что постепенно мышцы на этой стороне лица увеличиваются, а на противоположной – атрофируются, что приводит к порой очень заметной асимметрии лица.

3. «Жевательная резинка способна поддерживать кислотно-щелочной баланс во рту». Жевательная резинка здесь ни причём. Дело в том, что этот самый кислотно-щелочной баланс постоянен и индивидуален у каждого человека, и зависит он от кислотно-щелочного баланса слюны человека. На это влияют различные факторы: баланс крови, общие заболевания человека, курение, и т.д. Он будет постоянным всегда, индивидуальным для каждого из нас, и это не зависит от того, жуём мы жевательную резинку, или нет. Буферные системы организма, которые поддерживают равновесие кислой среды и щелочной, срабатывают таким образом. Когда мы съедаем кислые продукты, буферные системы сдвигаются в стороны щелочного, чтобы сохранить постоянство внутренней среды организма. Когда мы едим щелочные продукты, буферные системы сдвигаются в сторону кислой среды. После того, как пища или жевательная резинка покинет рот, слюна человека наводит порядок, устанавливая свой постоянный оптимальный для организма баланс. Жевательная резинка может установить свой кислотно-щелочной баланс во рту только при условии её постоянного жевания, даже во сне.

4. «Жевательная резинка освежает дыхание». Это утверждение верно – жевательная резинка с различными вкусами способна устранить неприятный запах изо рта и освежить дыхание. Но и здесь есть своё «но»: эффект будет непродолжительным, учитывая, что жевательная резинка неспособна очистить полость рта от кусочков пищи и зубного налёта, которые и вызывают неприятный запах.

Любителям жевательной резинки будет нелишним знать, что она может стать причиной возникновения гастрита и язвенной болезни желудка. В процессе жевания во рту образуется большое количество слюны, которая во время еды призвана смочить пищу. Но, так как пища во рту отсутствует, слюна проглатывается. Слюна имеет щелочную среду, а в полости желудка среда кислая. Слюна при постоянном поступлении в желудок способна значительно снизить кислотность желудочного сока. Желудок в ответ вырабатывает всё большее количество кислоты, и, в конце концов, кислота начинает раздражать стенки самого желудка.

Рефлекторно на любое жевание желудок отвечает выработкой кислоты. При «пустом» жевании резинки кислота в желудке, выделяясь, раздражает слизистую оболочку. Начинается обычная цепь заболеваний, как следствие раздражённого желудка: гастрит – язва – прободная язва.

Постоянное жевание нагружает слюнные железы, заставляя их работать постоянно. Они увеличиваются в объёме и продуцируют большое количество слюны даже в те моменты, когда человек жевать перестал. Человек ощущает, что у него во рту постоянно находится большое количество слюны

Слюна, избыточно выделяющаяся, перестаёт содержать необходимое количество ферментов для первичной переработки пищи, и поэтому со временем у человека возникают такие заболевания, как гастрит, кариес, пародонтит и гингивит.

Кроме того, жевательные резинки с корицей могут провоцировать образование язв в полости рта, с сорбитом – понос, с маслами (жевательная резинка «Бабл-гам») – эрозии и трещины вокруг рта.

А сейчас проведем тест, о пользе и вреде жевательной резинке (проведение письменного теста).

Подведение итога.