**Оглавление**

 Введение……………………………………………………………………… 4

1. Основная часть

1.1 Что такое жевательная резинка и откуда она взялась ……………………………………5

1.2.Состав жевательной резинки …………………………………………….……5

1.3.Виды и характеристики жевательных резинок ………………………………….. 5

1.4. Полезные свойства жевательной резинки …………………………………. 6

1.5.Отрицательные стороны жевательной резинки……………………………………………………………….6

1.6. Анкетирование учащихся………………………………....………………… .7

7.Рекомендации по употреблению жевательной резинки.……………………………………………………………………8

 Заключение ……………………………………………………………………………………..8

 Литература …………………………………………………………………….9

 Приложение ………………………………………………………………….. 10

**ВВЕДЕНИЕ**

Мы жуём жвачку дружно.
А всегда ли это нужно?
Польза будет или вред?

Кто же даст нам всем ответ?

Человечество жует очень давно! Люди жуют повсюду - жуют в транспорте, жуют на занятиях, жуют дома, жуют в школе и на работе, жуют за рулём автомобиля, на концертах и футбольных матчах, и даже в постели.

В настоящее время жвачка пользуется большим спросом. Жевательная резинка производится в 180 странах мира. Её можно купить в киоске, любом продуктовом магазине.

От взрослых я часто слышу: «Выплюнь жвачку!», «Перестань жевать!», «Жвачка вредит твоему желудку». А в телерекламе говорят о пользе, предлагают разные сорта жевательной резинки. Да и в магазинах большой выбор, глаза разбегаются. Ну, как не купить, да не пожевать, что бы улыбка была белоснежной и запах изо рта был хорош.

Кто жует жвачку, не задумывается о том, полезно ли жевать вообще. Люди не разбирают ни времени, ни места, жуют во время разговора, пренебрегая определенными эстетическими нормами, присущими человеку. Детей в большей степени привлекает внешняя сторона: многообразие красиво упакованных пачек и пластинок с различными названиями, картинками, а также активная пропаганда, ежедневно идущая с экранов наших телевизоров. Реклама приписывает жевательной резинке различные чудодейственные свойства: улучшает зубную эмаль, предотвращает появление зубного камня, устраняет запах изо рта, восстанавливает кислотно-щелочной баланс и прочее.

Мы столкнулись со многими проблемами, связанными с жевательной резинкой. Есть много «компроматов» на нее, а их результаты в большей степени напоминают антирекламу на «Дирол», «Орбит», «Стиморол» и другие жевательные резинки. Спокойствие вокруг этого предмета видимое.

 Вот так, не зная кого слушать родителей или каждодневную рекламу, я решила разобраться: «Полезна или вредна жвачка? Влияет ли она на здоровье человека?»

**1.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Так что же такое жвачка и откуда она взялась?**

Из словаря я узнала: *жевательная резинка (жвачка)* - особое кулинарное изделие, которое состоит из эластичной несъедобной основы и различных вкусовых ароматических добавок. В процессе употребления практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего становится безвкусной и обычно выбрасывается.

Жевательная резинка имеет свою **историю.** Страсть человека к жеванию подтверждается археологическими находками, относящимися по времени к каменному веку. *Греки* чистили зубы и освежали дыхание с помощью смолы мастикового дерева, пчелиного воска. В *Индии* любили пожевать просто очищенную от коры веточку, а в *Средней Азии* и *Закавказье* - кожуру граната после еды. На *Руси* издавна использовали смолу сосны или ели. *Индейцы*, для того, что бы постоянно тренировать свои десны и жевательные мышцы, использовали смесь шерсти и меда.

После открытия Колумбом Америки, вместе с табаком попали в Европу и прообразы современных жевательных резинок.

*Первая настоящая жевательная резинка* появилась в 1869 году. Состояла она из таких компонентов, как каучук, измельченный в порошок корень лакрицы и уголь

**1.2 Состав жевательной резинки**

 О том из чего состоит жевательная резинка я узнала из книг и аннотаций на обертках.

В наши дни изготовление жвачки - сложный технологический процесс. Любая жвачка состоит из особых смол и парафина, которые способны размягчаться и сохранять вязкость в полости рта при температуре тела. Другие её составляющие - разные подсластители и ароматизаторы. Обязательным компонентом является особое вещество аспартам, обеспечивающий сладкий вкус в начале жевания. Ощущение свежести придают различные добавки: мята, эвкалипт, фруктовые эссенции; красители. Однако из энциклопедии я узнала, не все ингредиенты, входящие в состав жвачки могут быть безопасны для организма человека.

**1.3 Виды и характеристики жевательных резинок**

Согласно классификации выделяют простые, гигиенические и профилактические жевательные резинки.

*Простые жевательные резинки* (сахаросодержащие) способствуют очищению зубов от налета, стимулируют слюноотделение, обладают кариеспровоцирующим действием.

*Гигиенические жевательные резинки* содержат простые сахарозаменители, способствуют очищению зубов от налета, стимулируют слюноотделение, нейтральны в отношении органов и тканей полости рта.

*Профилактические (современные) жевательные резинки* имеют более сложный состав, в который входят несколько сахарозаменителей и кристаллов.Эти резинки обладают очищающими свойствами, нейтрализуют кислоту в полости рта.

**1.4 Полезные свойства жевательной резинки**

Изучив литературу и проконсультировавшись у детского педиатра мной было установлено, что жевательная резинка все же обладает полезными свойствами:

 Жевательная резинка относительно неплохо справляется с очищением зубов после еды;

 Освежает дыхание

 Жевание сопровождается обильным выделением слюны, и происходит частичное очищение зубов, и удаление остатков пищи

 Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.

 Стимулирует кровообращение в деснах.

 Еще один плюс жевательной резинки – укрепление нижнечелюстного сустава и десен. Такую сбалансированную нагрузку жевательные мышцы могут получить только при жевании жвачки.

 Помогает избежать проблем с закладыванием ушей пассажирам самолёта

 По некоторым исследованиям основное назначение жевательной резинки – жуют для того, чтобы… чувствовать себя увереннее, успокоиться, расслабиться

Теперь посмотрим на всё это с другой стороны. Что же плохого в жевательной резинке, кроме состава, о котором мы уже сказали?

**1.6 Отрицательные стороны жевательной резинки**

Однако, в ходе нашего исследования нами было установлено, что жевательная резинка оказывает больше негативное влияние на организм человека, чем положительное.

 Некоторые наполнители могут вызывать аллергические реакции, особенно у детей

 У постоянно жующих детей может появиться неправильный прикус, ведь в детском возрасте происходит формирование ротовой полости.

 По количеству энергии, затраченной в процессе жевания, все «жвачки» можно сравнить с мясом. То есть они, значительно нагружают жевательные мышцы и суставы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. Человек, увлекающийся «жвачкой», со временем начинает ощущать боль в мышцах челюсти и затруднения при открывании рта. А также возможно увеличение размеров нижней челюсти (как у героев иностранных фильмов)

 Первый же кусочек пищи, взятый в рот, вызывает выработку желудочного сока. С резинкой происходит то же самое – сок вырабатывается, но переваривать-то ему нечего. С этого могут начаться проблемы с желудком.

 Прилипая к зубам, «жвачка» способна провоцировать выпадение пломб, а если в зубах есть трещины – дальнейшее их разрушение, а также негативно влияет на эмаль зубов.

 Аэрофагия (заглатывание лишнего воздуха);

 Психологи отмечают, что у детей, не выпускающих «жвачку» изо рта, снижается уровень интеллекта. Резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание и ослабляет процесс мышления.

 Жевательная резинка вызывает привыкание.

 Огромный процент поддельной жевательной резинки на рынке.

**1.7Наше исследование.**

А как обстоят дела в нашей школе - жуют ли ученики начальной школы жевательную резинку и умеют ли они использовать правильно этот продукт. Чтобы ответить на эти вопросы и другие вопросы мы составили бланки-анкеты с вопросами, что бы узнать мнения учеников на интересующую нас тему. В опросе участвовало 50 человек, из них 17 мальчиков и 23 девочки. Результаты анкетирования мы предоставила в таблице.

Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы**  | **Ответы** |
| Любите ли вы жевательную резинку?  | да35 | нет9 | Не очень6 |
| Когда употребляете жвачку? | После еды15 | В любое время 28 | Не употребляю7 |
| Мнения родителей о жевательной резинке | Употребляю29 | Не употребляю11 | Редко10 |
| время употребления ребятами жвачки | 5-10 мин4 | 20 мин14 | пока не надоест32 |
| Какую жевательную резинку вы предпочитаете**?**  | дирол12 | орбит16 | разную22 |
| О каких положительных свойствах жевательной резинки вы знаете?  | ни о каких22 | очищает полость рта19 | она вредна9 |
| О каких негативных последствиях применения жевательной резинки вы знаете?  | ни о каких18 | вред зубам12 | вред организму 10 |

Задавая свой первый вопрос **«Любишь ли ты жевать жвачку?»,** я думала, что получу 100% положительный ответ, но оказалось, что любят жвачку не все. Это видно из Приложения.

 На вопрос **«Когда употребляете жвачки?»,** большая часть ребят ответила - «когда хочется» , а это очень вредно для желудка. Взятая в рот жвачка, вызывает выработку желудочного сока - сок вырабатывается, но переваривать - то ему нечего. Желудок начинает переваривать свою собственную слизистую оболочку. Результат - развивается гастрит, а следом язва. Значит, ребята не знают, что жвачку можно жевать только после еды.

 Из результатов я сделала вывод, что родители сами приучают своих детей к употреблению жевательной резинки. Хотя сами употребляют редко, если конечно испытуемые родители были честны.

Не радует, что большинство ребят не знают и не выполняют рекомендации стоматологов по продолжительности жевания не более 10 минут ,а жуют жвачку пока не надоест т.к. бесконечное жевание превращается в дурную, а в некоторых случаях и вредную привычку по той причине, что дети постоянно вытаскивают жвачку изо рта, затем снова начинают жевать.

Также по результатам анкетирования видно что ребята любят жевать практически любую жевательную резинку, независимо от производителя.

 Однако, оказывается жевательные резинки противопоказаны людям с некоторыми видами заболеваний и даже не рекомендуются беременным и кормящим женщинам. Но об этом на упаковке написано очень мелкими буквами и вряд ли кто это предупреждение читал.

Затем я проанализировала знания ребят о пользе и вреде жевательной резинки и выяснила , что большинство ребят точно не знают о пользе и вреде жевательной резинки.

**Выводы по результатам анкетирования:**

Большинство детей регулярно употребляют жевательную резинку, не умеют делать это правильно, при этом не знают какой вред она им приносит.

 **1.8 Рекомендации по употреблению жевательной резинки.**

Изучив материал по данной теме, мы смогли составить несколько советов, при соблюдении которых жевательная резинка не оказывает отрицательного воздействия на организм человека.

* она не должна содержать сахар;
* жевать её надо только после еды в течение 20 минут в умеренных количествах;
* недопустимо заглатывание жевательной резинки;
* и самое главное, необходимо помнить: ни одна жевательная резинка не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щеткой.

Следовательно, чтобы жевательная резинка не приносила вреда нужно уметь правильно использовать этот продукт

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Работая по теме исследования, я пришла к выводу, что умеренное употребление жевательной резинки служит профилактике стоматологических заболеваний и не наносит вреда организму. Моя гипотеза о том, что частое и нерациональное использование жевательной резинки может негативно влиять на здоровье человека, подтвердилась.

Пользоваться ею можно только в редких случаях, когда нет возможности прополоскать рот, почистить зубы. Жевать следует после еды не более 5 -10 минут.

Жевать - не жевать?

Решайте сами!

Я рассказала,

А выбор за вами!

Используемая литература:

* Большая детская энциклопедия «Всё обо всём», изд. Москва АСТ, 2000г.
* Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимости», изд. Москва Вако, 2008г.
* Дурейко Л.И. и др. «Всё о твоём здоровье», Минск, 2008г.
* Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. Москва 2006.
* Ресурсы Интернета.