

Многие дети обожают жвачку и готовы жевать ее часами. Однако большинство родителей относятся к ней негативно. Взрослые считают, что из-за жвачки вылетают пломбы из зубов, а после случайного проглатывания она не переварится. Действительно ли такие опасения обоснованы?



Польза

Жвачка — не самый полезный продукт, но назвать ее абсолютно вредной тоже нельзя. При условии умеренного потребления это лакомство даже оказывает благоприятное воздействие на организм. Поэтому иногда побаловать малыша все-таки можно.

Процесс жевания резинки вызывает в детском организме те же рефлексy, которые возникают и при приеме обычной пищи:

1. Усиление слюноотделения. Вместе со слюной с зубов удаляются остатки еды. Это предотвращает образование налета, в котором размножаются бактерии.

2. Восстановление кислотно-щелочного баланса. После еды в ротовой полости повышается уровень кислотности. Создается благоприятная среда для

размножения вредных микроорганизмов, которые разрушают зубы и провоцируют развитие кариеса. Уровень pH восстанавливается и самостоятельно, но повышенное слюноотделение ускоряет этот процесс.

3. Стимулирование выработки желудочного сока. Он необходим для переваривания всей пищи, поступающей в организм. Если желудочного сока недостаточно, возникают проблемы с пищеварением, нарушается стул, появляются боли и дискомфорт в животе, тошнота. Отсюда следует правило, что жевать можно только после еды, чтобы было, что переваривать.

4. Укрепление челюстного сустава. Некоторые медики признают этот эффект положительным. По их мнению, современная еда обеспечивает недостаточную нагрузку челюсти. Чтобы увеличить ее, бывает полезно немного пожевать резинку. Но жвачку можно заменить на морковь, огурец или яблоко. Это не только полезнее, но и вкуснее.

Вред

При неправильном и слишком частом употреблении жевательной резинки все положительные эффекты начинают работать во вред. В функционировании детского организма возникают нарушения:

1. Постоянная сухость во рту, «заеды» в уголках губ, вызывающие дискомфорт и боль при употреблении пищи. Усиленное слюноотделение приносит пользу. Однако организм может привыкнуть к тому, что этот процесс стимулируется жвачкой. В таком случае самостоятельная выработка слюны прекратится.

2. Развитие в раннем возрасте гастрита и язвы желудка, требующей серьезного лечения. Если ребенок жуёт резинку натошак, то весь объем желудочного сока, который при этом выделяется, оказывается бесполезным для пищеварения. Являясь едкой кислотой, он начинает разъедать нежную слизистую желудка.

3. Расшатывание зубов и нарушение прикуса. Одни специалисты считают увеличенную нагрузку на челюстной сустав, которую создает жевательная резинка, полезной, но другие настаивают на обратном. Объяснение приводится следующее: при слишком активном жевании неокрепшие зубы ребенка начинают расшатываться и искривляться. В результате приходится обращаться к ортодонту, ставить ребенку брекеты, а также прибегать к другим дорогостоящим процедурам. Если у ребенка есть пломбы, то они могут разрушаться или вылетать под механическим действием десен, во время жевания жвачки.

4. Пищевой ценности жвачка не имеет — ее состав: это камедь, искусственные подсластители, ароматизаторы, красители, стабилизаторы, эмульгаторы и воск.

5. Жвачка не заменяет зубную щетку и не защищает от кариеса. А жвачки с сахаром наоборот способствуют разрушению неокрепшей детской зубной эмали.

Распространенное мнение родителей о том, что проглоченная жвачка «склеивает кишки», недалеко ушло от истины. Хотя резинка не прилипает к стенкам кишечника, она оседает в нем. Она не переваривается, вызывает сбой в работе желудка, а для его выведения из организма естественным путем требуется время. Если малыш проглотит сразу несколько жвачек, они скопятся в кишечнике и, возможно, вызовут его непроходимость. Также следует опасаться того, что ребенок может поперхнуться

жвачкой. Поэтому старайтесь исключить подобных ситуаций, и просто не давайте ребенку жевательную резинку до 5-6 лет.

По наблюдениям неврологов, у малышей, которые употребляют резинку без ограничений, чаще возникают дефекты произношения и задержки речи. Если ребенок страдает аллергией, то жвачка может спровоцировать обострение симптомов этого заболевания. Она содержит множество химических веществ. Некоторые из них приравниваются к сильным аллергенам. Наибольшую опасность представляют жевательные резинки с резким вкусом, запахом и ярким цветом.

С какого возраста можно давать жвачку детям?

Даже не смотря на то, что у жвачки есть положительные стороны, давать ее можно детям старше 6 лет, только сразу после еды и не дольше чем на 10 минут. Жвачка — это не лакомство, а бесконтрольное жевание переведет все плюсы на минусы.

Как жевать жвачку, чтобы она не вредила здоровью?

Потенциальный вред от жевания резинки перевешивает ее положительные качества. Это осознают родители, но ребенку невозможно объяснить, что лакомство может подорвать его здоровье. Малышу важно только то, что жевание резинки — интересное и веселое занятие. Поэтому не стоит провоцировать истерики, лишая свое чадо удовольствия. Лучше договоритесь с ним о том, что будете давать ему резинку, если он согласится соблюдать ваши условия:

- 1. Жевать только после еды**, чтобы выделяющийся желудочный сок воздействовал на пищу, и не дольше 10 минут. В течение этого времени проявляются полезные свойства резинки, но затем возникают побочные эффекты.

2. Выбирать жвачки с нейтральными вкусами, цветами и запахами. В них содержится меньше вредных химических веществ, в том числе аллергенов.

3. Выплевывать резинку после жевания. Следите, чтобы малыш не проглатывал ее, объясняйте, что из-за этого у него будет болеть животик.

Есть и такие ребята, которые привыкли жевать резинку всегда и везде. Конечно, им будет сложно сразу перейти на 10-минутное употребление. Чтобы не вызывать стресс у ребенка, следует сокращать время жевания постепенно.

Можно давать малышу жевательный мармелад в качестве замены резинке. Только не перебарщивайте с его употреблением, иначе ребенок снова попадет в зависимость от лакомства. Установите четкий распорядок: он ничего не жует полчаса или час, а вы за это даете ему конфету. Не поддавайтесь на нытье и выпрашивания, а также не забывайте рассказывать ребенку, что, хоть он и жует жвачку, он должен чистить зубы каждый день.

При соблюдении нехитрых правил употребления жевательной резинки довольными останутся и родители, и их ребенок. Малыш будет продолжать получать удовольствие, но без вреда для здоровья. Он сможет сохранить крепкие зубы, не будет страдать от болей в желудке, аллергий и других неприятных последствий, которые вызывает бесконтрольное жевание резинки.