

Консультация для родителей

«Жвачка: плюсы и минусы»



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?

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.

ПОЛЬЗА.

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

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Пищевой ценности жвачка не имеет — ее состав: это камедь, искусственные подсластители, ароматизаторы, красители, стабилизаторы, эмульгаторы и воск. Жвачка не заменяет зубную щетку и не защищает от кариеса. А жвачки с сахаром наоборот способствуют разрушению неокрепшей детской зубной эмали.

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.

Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре
Харченко Елена Николаевна