**Безопасность жизнедеятельности - полезна ли жвачка?**

"Жевательная резинка очищает рот, но засоряет мозги"

Н.Захаров, кандидат медицинских наук, профессор, А.Горбовец, старший преподаватель, Московский государственный открытый педагогический университет им. М.А. Шолохова

Ниже хотим поделиться некоторыми соображениями по поводу жевательной резинки, ставшей сегодня едва ли не главным "продуктом питания", "лечебным" средством для полости рта, а также обязательным условием для знакомства и близкого общения с прекрасной дамой. После "тележвачки", в смысле, после рекламы упомянутой резинки, радует одно - обогащение удивительными знаниями о неведомом нам раньше продукте с самыми широкими возможностями.

"Жвачный" (или жующий) человек может запросто заморозить стекло, да что там стекло, - ваши волосы, способен легко перенестись с помощью аэроволн в нужное место, и пр., и пр. Словом, Давид Копперфильд отдыхает! Оспаривать эти виртуальные возможности не будем: как говорится, не жевали, не летали. Опустимся на грешную землю и поговорим о самом "прозаичном" - о здоровье, доставшемся нам по наследству совершенно бесплатно, а поэтому растрачиваемом широко и щедро, в том числе и с использованием жевательной резинки.

И так, о жвачке. Мы не "за" и не "против" нее. Мы за объективность. Она не выгодна хозяевам и продавцам товара, но зато выгодна нам с вами, покупателям. Давайте рассмотрим каждый из рекламных постулатов с позиции медицины и постараемся сделать свои, никем не навязанные выводы.

1. "Жвачка очищает полость рта"

Под "очисткой" чаще всего подразумевают механическое удаление мягкого зубного налета и мелких частиц пищи, оставшихся на зубах после ее приема. Механизм очистки предполагается такой: в процессе жевания жвачка, скользя по поверхности зубов, стирает, словно тряпка, налет и частицы пищи, которые, прилипнув к ней, затем вместе с жвачкой удаляются из полости рта. Посмотрим, так ли это.

Чтобы стереть зубной налет, необходимо воздействовать на него с определенным усилием, которое позволит отделить этот налет от поверхности зуба. Когда человек что-либо жует, такое усилие создается на жевательных (торцевых, горизонтальных) и режущих (на углах, кромках) поверхностях зубов. Именно на них может происходить упомянутая "очистка". Но имеет ли место "очищающий эффект" на придесневых поверхностях зубов - это еще вопрос. Мягкая жевательная резинка скользит вдоль вертикальных поверхностей без особого усилия, лишь нежно лаская их, и никакого очищающего действия оказать не в состоянии. Тем более она не способна очистить межзубные промежутки и углубления в местах соприкосновения зубов и десен. А ведь именно здесь в первую очередь и накапливается мягкий зубной налет, который затем затвердевает, превращаясь в зубной камень. Зубной камень впоследствии вызывает разрушение эмали, способствуя тем самым развитию кариеса. Он к тому же негативно воздействует и на десневую ткань, ослабляя тем самым зубодесневое крепление и создавая предпосылки к развитию парадонтоза.

Однако надо иметь в виду, что очищение жевательных и режущих поверхностей зуба возможно только лишь тогда, когда напротив него на противоположной челюсти тоже имеется зуб. Оба эти стоящие друг напротив друга зуба, словно два жернова, перетирают пищу. Естественно от такой работы их контактные поверхности, если можно так выразиться, "отполированы до блеска". Но если один из "жерновов" отсутствует, проще говоря, зуба на противоположной челюсти нет, то другой просто месит пустоту. Ответ на вопрос: "Очищается ли при этом данный зуб?", вы, думается, найдете и сами.

И потом, если уж быть до конца точными, то для очищения жевательных и режущих поверхностей всех зубов нужно ими всеми и пользоваться. То есть все зубы - резцы, клыки, малые коренные (премоляры), большие коренные (моляры) -должны быть задействованы в работе по пережевыванию пищи. Чаще же бывает так, что человек при жевании пользуется максимум четырьмя зубами, а остальные находятся в бездействии, отчего остаются "неочищенными".

Во все времена было известно, что красивые и крепкие зубы у тех людей, в чьем рационе много овощей и фруктов. И дело здесь не в витаминах. Точнее, не только в них. Яблоки, морковь, капустная кочерыжка - твердые, а стало быть, они со значительным усилием трут поверхность зубов при их пережевывании, благодаря чему эффективно их очищают. К тому же пережевывание такой пищи массирует десны, что им только на пользу - десневая ткань (парадонт) становится плотной и крепко удерживает зубы. Вот вам один из секретов здоровых зубов.

По поводу удаления застрявших между зубами частиц пищи. Такие частицы наиболее эффективно удаляются зубной щеткой или зубочистками - они это делают и быстрее, и надежнее, чем жвачка.

Что касается прилипания кусочков пищи к жевательной резинке.. . Ну да, что-то может прилипнуть. Но, вероятнее всего, это будет недавно поставленная пломба, которая, не выдержав длительного насилия над собой, возьмет да вылетит из дупла, словно пробка из бутылки.

2. "Жвачка укрепляет десны"

Жевание укрепляет десны - с этим никто и не спорит. Но для равномерного их укрепления нужно и жевать равномерно всеми зубами. Обратите внимание: человек, жуя жвачку, чаще "тренирует" какую-либо одну сторону, а если и использует для этого обе, то в работе участвуют, как правило, лишь небольшое количество зубов. Передние зубы чаще всего остаются не у дел.

Преимущественное жевание одной стороной в течение продолжительного времени приводит к чрезмерному развитию жевательной мускулатуры с этой стороны. В то же время мускулатура противоположной стороны, не получая нагрузки, ослабевает и истончается, говоря языком медицины - атрофирует. Зрительно это проявляется в очевидной ассиметрии лица.

3. "Жвачка поддерживает кислотно-щелочной баланс в полости рта"

Создается впечатление, что без жвачки поддержать кислотно-щелочной баланс некому или нечему. Но это не так. Кислотно-щелочной баланс полости рта - это некая константа нашего организма, и определяется она кислотно-щелочным балансом слюны. Кислотно-щелочное равновесие (баланс) слюны в свою очередь определяется аналогичным равновесием в крови, которая питает слюнные железы. Равновесие, или баланс, потому так и называется, что стремится удерживаться возле определенного значения. В нашем организме есть для этого специальные механизмы, и работают они, заметьте, сами, без посторонней помощи. Тем более без помощи жвачки.

Показатель, характеризующий соотношение кислотной и щелочной составляющей в жидкости, называется водородным потенциалом и обозначается как рН. Для крови рН равен 7,36. Такая его величина характеризует кровь как слабощелочную среду (7,0 - соответствует нейтральной среде - дистиллированная вода). Для поддержания кислотно-щелочного равновесия (баланса) в организме имеются так называемые буферные системы.

При употреблении человеком, например, кислых продуктов или животного белка, под влиянием буферных систем рН смещается в кислую сторону (становится меньше 7), а при употреблении, например, минеральной воды или растительной пищи - в щелочную (становится больше 7). Буферные системы удерживают рН в допустимом для организма диапазоне. Ими самостоятельно принимаются меры по установлению необходимого равновесия: ощелачивание крови в одном случае и окисление ее - в другом.

Выпитая минеральная вода изменяет во рту показатель рН в щелочную сторону... пока остатки ее находятся во рту. Через непродолжительное время выделившаяся слюна полностью вытеснит остатки минеральной воды, восстановив там прежний рН. То же самое происходит и со жвачкой: какое бы изменение она ни вносила в кислотно-щелочной баланс ротовой полости, очень скоро он восстановится до оптимальной для организма величины.

Чтобы существенно влиять на кислотно-щелочной баланс полости рта, нужно жевать и жевать эту самую жвачку, не переставая. Причем делать это даже ночью.

Вывод: в смысле поддержания "нужного кислотно-щелочного баланса" способности жвачки весьма сомнительны. Зато во всех этих заявлениях просматривается явная коммерческая выгода для ее производителей. Но мы не о ней печемся в настоящей статье.

4. "Жвачка освежает дыхание"

Это, пожалуй, единственное рекламное положение, не подлежащее сомнению. Действительно, в жизни бывают ситуации, когда приятный запах изо рта человека отнюдь не будет лишним для него. Да и для окружающих тоже. Ну в самом деле, не носить же постоянно с собой зубную щетку и пасту в кармане или сумочке! А если у вас через несколько минут должна состояться деловая встреча или свидание - пусть и не деловое, но для вас весьма важное? И то, и другое одинаково ответственно, а неприятный запах изо рта способен оттолкнуть от вас человека, разрушив все планы в отношении него. В таких случаях жвачка часто выручает. Но это эпизод, а мы говорим о систематическом ее употреблении.

**О чем умалчивает реклама**

1. Жевание жвачки на пустой желудок может привести к гастриту и язве

При пережевывании пищи в ротовой полости происходит выделение слюны - это знают все. А куда она изо рта девается? Понятно, что проглатывается и в итоге попадает в желудок. "Ну и что?" - скажет кто-то. А дело в том, что именно с момента попадания слюны в желудок и начинаются проблемы, о которых мы хотим вам рассказать.

Слюна - это щелочь, пусть и очень слабая. Попадание избыточного количества щелочи-слюны, которое создается в процессе пережевывания пищи, в желудок, где среда, как известно, кислая, она естественным образом снижает кислотность желудочного сока. На снижение кислотности желудок реагирует мгновенно - он начинает повышать кислотность, вырабатывая дополнительное количество желудочного сока. Это делается для поддержания нормального и полноценного переваривания пищи, находящейся в нем. Причем активная выработка слюны, и как следствие - активная выработка желудочного сока, начинаются не только при пережевывании пищи, но и при виде ее, запахе и даже при упоминании или мыслях о ней.

Мать-Природа, создавая нашу пищеварительную систему, предполагала, что если человек принялся что-то жевать, то это "что-то" непременно попадет в желудок, а стало быть, предстоит работа по перевариванию пищи, на которую потребуются дополнительные количества уже упомянутого ранее желудочного сока. И желудок, готовясь к ней, начинает эти количества производить.

Но "царь природы" нашел-таки способ, как одурачить собственный организм: он жует "впустую", производя и проглатывая неимоверные количества слюны. В ответ на это желудок, получив "заказ" , выделяет громадное количество желудочного сока. А переваривать-то ему нечего! Хотя, как же - нечего? А собственные стенки? Вот за них-то и принимается весьма агрессивный в химическом смысле желудочный сок. Соляная кислота, чего ж вы хотите? Разрушив слизь, предохраняющую стенки желудка от самопереваривания, желудочный сок вызывает воспаление ее слизистой оболочки - развивается заболевание под названием "гастрит". Дальше - больше: длительное воздействие подобного рода на стенки желудка в конце концов приводит к их разрушению, на них образуются эрозии -язвы. Часто язвы бывают прободные, то есть - сквозные, и пища сквозь возникшее в стенке желудка отверстие попадает в брюшную полость. А это уже перитонит - острое и крайне опасное для жизни человека состояние, когда требуется немедленная хирургическая помощь.

2. Активное употребление жвачки способствует нарушению нормального сюнообразования

При частом жевании слюнообразующий аппарат работает в повышенном режиме - он выделяет дополнительную слюну. Если человек жует постоянно, то слюнные железы столь же постоянно вырабатывают избыточное количество слюны. Человек становится так называемым "слюнявчиком". Даже перестав на какое-то время жевать жвачку, он ощущает во рту явный избыток слюны - железы-то продолжают работать на полную мощность, и затормозят свою работу они не сразу.

Но главная неприятность состоит не только в этом. Дело в том, что ресурсы слюнообразующего аппарата не бесконечны, и рано или поздно они истощаются. И тогда наступает обратный эффект: появляется недостаток слюны и ферментов, в ней находящихся. Слюна, как известно, нужна для размягчения пищевого комка и предварительного переваривания пищи в ротовой полости. Но если уменьшилось ее количество и изменился состав - это уже серьезно. Во-первых, изменение состава приводит к кариесу и образованию зубного камня, следствием которого являются парадонтит, гингивит. I Во-вторых, пища, недообработанная необходимыми ферментами и плохо размоченная слюной, а стало быть, и плохо пережеванная, попадает в желудок в виде плотного комка, который с трудом переваривается в нем. А это уже предпосылки к гастриту и язве, о которых более подробно мы рассказали в предыдущем номере журнала.

3. Постоянное жевание жвачки приводит к перегрузке околозубных тканей - парадонта

Само по себе жевание, разумеется, полезно. При жевании за счет давления, передающегося от зубов на десны, происходит их массирование, что способствует улучшению в них кровообращения, а стало быть - их оздоровлению и поддержанию в нормальном состоянии. Но все хорошо в меру. Чрезмерная перегрузка на эти ткани не менее опасна, чем их недогрузка. Постоянное, непрекращающееся давление на десны приводит к сдавлению кровеносных сосудов в них, что, как вы сами понимаете, не может не ухудшить кровообращения в десневой ткани. Это чревато развитием таких воспалительных процессов, как парадонтит, гингивит и стоматит.

4. Ухудшение мыслительных способностей

Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачку, по сравнению со сверстниками, не злоупотребляющим этим, значительно ниже уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.

Так что, отправляя жвачку в рот, не забывайте о последствиях, к которым может привести этот приятный на вкус и кажущийся таким безобидным комочек. Может случиться, что "оздоровительный имидж", создаваемый ему в телерекламе, лопнет так же, как выдуваемый из него умельцами большой резиновый пузырь.