

Жвачку ребенку



Среди родителей принято считать, что жвачку ребенку давать вредно. Так ли это и может ли быть от неё польза. Давайте взвесим все за и против.

Аналоги жвачки использовали с древних времен с целью гигиены полости рта и устранения неприятного запаха изо рта. Первый патент на жевательную резинку получил дантист.

Главным предназначением жевательной резинки на сегодняшний день является гигиена полости рта: очищение зубов от микробов, омывание слюной, устранение запаха изо рта. Именно эти функции жвачки активно рекламируются.

Польза Жвачки

Это 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 рефлекс, 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 жвачки

Вред жвачки заключается в её составе, воздействии на эмаль зубов, желудок и кишечник, высокой вероятности аллергии на жвачку. Жвачка у детей может быть путем передачи инфекции.

Пищевой ценности жвачка не имеет. Ее состав:

1. Резиновая основа, которая составляет 20% от объёма жевательной резинки. Состоит из синтетических полимеров: бутилкаучука (материал для автомобильной резины), поливинилацетата (ПВА - известный клей), воска, древесной смолы, талька.

Всё это считается безопасным для здоровья. Но не очень приятно думать, что во рту у ребенка то, из чего делают автомобильные шины, клей ПВА и детскую присыпку. А ведь дети часто глотают жвачки.

2. Сахар и его заменители составляют 60% объёма жвачки, это могут быть:

- Сахар. Бывают жвачки с сахаром. Все знают, что длительное нахождение сахара во рту вредит зубам.
- Сорбит, ксилит, маннит - сахарозаменители. Менее вредны для зубной эмали, чем сахар. Но при чрезмерном потреблении могут вызывать понос, повышенное газообразование, неприятные ощущения в кишечнике. Кроме этого они могут вызывать головные боли. При употреблении 1-2-5 пластинок или подушечек жвачки в сутки, таких



побочных эффектов не будет. Аспартам - подсластитель, который входит в состав шоколада, газированных напитков, кофет, йогуртов, витаминов, некоторых лекарств. При чрезмерном употреблении аспартама могут возникать: головные боли, тошнота, боли в животе, утомляемость, нарушения сна.

3. Остальная часть в составе жвачки приходится на ароматизаторы, эмульгаторы, красители, загустители и т. д. Соевый лецитин, про который так много пишут в интернете, безопасен и даже полезен в умеренных количествах. Но в составе жвачки могут быть другие, гораздо более опасные компоненты.

В функционировании детского организма при жевании резинки возникают такие нарушения как:

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 натощак, 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. 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.



Вывод из всего этого:

Жвачка - сложный химический продукт. В небольших количествах она безопасна. Но её нельзя отнести к продуктам полезным для здоровья. Если в меню ежедневно присутствуют кроме жвачки, газированные напитки, картофель фри, торты и пирожные, шоколадные батончики - со всем этим в сумме можно получить опасную для здоровья дозу вышеперечисленных веществ.



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.

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 неконтролируемое 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:

- 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.



- Выбирать жвачки с нейтральными вкусами, цветами и запахами. В них содержится меньше вредных химических веществ, в том числе аллергенов.
- Выплевывать резинку после жевания.
- Не доставать жвачку изо рта, играть с ней, а затем снова брать в рот, делиться и обмениваться жвачкой изо рта с другими детьми. Тогда жвачка станет путем передачи инфекции.



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 отпрыску, что, хоть он и жует жвачку, он должен чистить зубы каждый день.

Кому нельзя жвачку

- Детям до 6 лет.
- Детям склонным к аллергии.
- Детям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта.

Когда жвачка лекарство

- Жвачку назначают отоларингологи детям с рецидивирующими отитами. У детей часто отитам способствуют увеличенные аденоиды. Они перекрывают выход из евстахиевой трубы. В ней создается более низкое давление, чем в среднем ухе. Барабанная перепонка втягивается в полость среднего уха, снижается слух. Появляется ощущение заложенности ушей. В евстахиевой трубе происходит застой, инфицирование, инфекция затем распространяется в среднее ухо. Жевание и глотание, позволяет выровнять давление в евстахиевой трубе и среднем ухе, способствует оттоку содержимого из евстахиевой трубы в носоглотку.
- Жвачка может быть средством от укачивания. Её можно использовать, когда закладывает уши в самолёте или при подъёме в горы.
- Жвачку назначают при воспалениях слюнных желёз (паротитах и сиалоаденитах) для того, чтобы увеличить количество слюны и сделать её более жидкой.
- Жвачка может быть средством от изжоги.



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.

Желаем Вам и вашим детям здоровья!