МКОУ Городищенская средняя

общеобразовательная школа

*«Жвачка-польза или вред?»*

Выполнил ученик 2 класса

Кукарских Кирилл

Руководитель: Матюшина И.Ю.

Городище, 2012г.

Содержание.

Введение…………………………………………………………………….....2

1. Жвачка и зубы…………………………………………………………..3
   1. Отбеливание……………………………………………………...3
   2. Профилактика кариеса…………………………………………..3
2. Жвачка и пищеварение…………………………………………………4
3. Жвачка и внимание, мышление и память……………………………..4
4. Польза и вред жевательной резинки…………………………………...4

Заключение…………………………………………………………………… 6

Литература……………………………………………………………………..7

**Введение.**

Та жвачка, которая только появилась в СССР, сильно отличается от современной. Первоначальным и основным рынком потребителей были дети: новомодная несъедаемая конфета преимущественно розового цвета с разными вкусами тут же была ласково окрещена "жувачкой" и стала предметом зависти и восхищения. Ко всему прочему, у особо натренированных обладателей эта резинка могла принимать форму пузыря, что было вовсе в новинку. Со временем у резинки появились важные лечебно-профилактические функции: от предотвращения кариеса до отбеливания и укрепления зубов.

**1. Жвачка и зубы**

1. 1. Отбеливание

Важным показателем состояния зубов является их белизна. Курение, употребление кофе, чая, красного вина, недостаточное очищение зубной поверхности – все это приводит к пожелтению. И тогда мы по рекомендациям ведущих стоматологов начинаем прибегать к помощи отбеливающей жвачки.

Спешу разочаровать: жвачка совершенно неспособна удалять зубной налет: он слишком цепок для нее.

1.2. Профилактика кариеса

Еще одним важным преимуществом жвачки считается профилактика кариеса. Причиной кариеса являются остатки пищи, которые не вычищаются из полости рта и со временем становятся причиной разрушения защитной поверхности зуба.

Сама жвачка не может попадать в труднодоступные области рта, но вызванное ею мощное выделение слюны способствует дополнительному "полосканию" и, как следствие, избавляет от ненужных кусочков.

Но тут стоит учесть небольшой нюанс: если кариес уже есть, то случайное застревание резинки в зубах может только ускорить процесс разрушения.

**2. Жвачка и пищеварение**

Кроме стоматологических качеств резинки, часто упоминаются и пищеварительные. Слюноотделение, стимулированное дополнительными жевательными движениями, увеличивает нашу пищеварительную активность. Это позволяет быстрее и легче переваривать все, что было съедено. Тут главное не переборщить, иначе, переработав всю пищу, наш желудок начнет кушать сам себя, потому как другого выбора у него нет: еда закончилась, а слюна осталась.

**3. Жвачка и внимание, мышление и память**

Среди достижений жвачки также значится повышение и концентрация внимания. Во время Корейской войны американские войска специально снабжались вкусной резинкой для того, чтобы солдат мог максимально сосредоточенно выполнять свою задачу. А по мнению британских ученых, употребление жевательной резинки может влиять на развитие мышления и памяти. В данном случае мне очень понравился комментарий директора учебно-воспитательного комплекса Сергея Горбуна, опубликованный в газете "Челябинский рабочий": "Согласно моим многолетним наблюдениям, у школьников, когда они жуют, голова почему-то совсем не работает. Так что я сомневаюсь насчет жевания как признака ума, но то, что это признак бескультурья, - точно".

**4.Польза и вред жевательной резинки**

Одним из плюсов производители жвачки называют то, что её жевание тренирует жевательную мускулатуру и улучшает кровообращение в дёснах. Вот здесь есть одна тонкость, о которой обычно умалчивается: все эти положительные воздействия оказывает не жевание жвачки, а жевание вообще. Массаж дёсен и тренировка мышц обеспечиваются жеванием хлеба грубого помола, сырых фруктов и овощей – вот эти продукты действительно приносят пользу. Жвачка же не может массировать дёсны – она мягкая, а жуют её обычно на одной стороне полости рта, и это часто вызывает асимметрию мышц.

Если злоупотреблять жеванием, то повышается нагрузка на зубы, так что для людей, склонных к заболеваниям пародонта, подвижности зубов, и имеющих какие-либо дефекты, последствия могут быть самые неприятные, и о здоровье зубов тут говорить не приходится.

Следующий плюс: жвачка очищает поверхность зубов. Действительно, очищает – в какой-то степени. Но те участки, загрязнение которых приводит к возникновению кариеса, она очистить просто не может – в пространство между зубами она не проникает, а кариес может уйти под дёсны, и корни зубов начинают разрушаться – так что зубную щётку жвачка не заменяет, хотя и может помочь частично очистить зубы.

Поэтому, если речь идёт об очищении жевательной поверхности, то лучше съесть яблоко, морковь или свежий огурец, получив дополнительную порцию витаминов и минералов. Конечно, если такой возможности нет, то можно жевать жвачку – 10-15 минут после еды.

Далее – освежение дыхания. Это правильно, но лишь на короткое время: если у вас на зубах налёт, а между ними застряли кусочки пищи, то неприятный запах будет возвращаться, пока вы не воспользуетесь зубной щёткой по всем правилам.

Сверкающих вам улыбок!

**Заключение**

**Литература.**