

## **Дъвката била полезна не само за зъбите, но и за мисълта**

За лечебно-профилактичните ѝ функции разказва [Zdrave.bg](http://Zdrave.bg)

10.01.2007



Редовно от екрана млади и красиви мъже и жени с бели зъби ни убеждават да си купим рекламираната дъвка и подхранват надеждите ни за също толкова здрави зъби. Дали обаче в тази реклама има някаква истина обяснява Zdrave.bg.

Първоначално дъвката се появява на пазара като забавление за децата под формата на бонбон с розов цвят, който не може да се изяде, но с който могат да се правят балони.

С времето тя придоби доста различни, лечебно-профилактични функции: от предотвратяването на кариес до избелването и заздравяването на зъбите. Ето някои от полезните ѝ приложения:

### **Избелване**

Белотата на зъбите е важен показател за тяхното състояние. Пушенето, употребата на кафе, чай, червено вино и недоброто почистване на повърхността им предизвиква тяхното пожълтяване. За съжаление избелващата дъвка не е способна да отстрани всички тези полипи. Никая дъвка не може да замени пълноценното миене на зъбите с паста за зъби.

### **Профилактика на кариеса**

Друго важно предимство на дъвката е профилактиката на кариеса. Причината за него са остатъците храна, които не се почистват от устната кухина и с времето разрушават защитната повърхност на зъба.

Дъвката не може да попадне в най-труднодостъпните области на устата, но тя предизвиква силно отделяне на слюнка, което способства за допълнително "изплакване" и ни избавя от ненужните парченца храна.

Ако парченце дъвка обаче заседне във вече образувания кариес, то това може да доведе до ускоряване на процеса на разрушаване.

### **Заздравяване на долната челюсна става и венците**

По-голямата част от храната, която приемаме, е мека и долната челюстна става се оказва недостатъчно добре тренирана и разработена. За да я поддържаме в работен тонус, стоматолозите съветват да дъвчим дъвка всеки път след хранене (разбира се ако нямаме възпаления или повреждане на челюстната става), започвайки от 3-5 минути активно дъвчене и постепенно увеличаване на интервала до седем минути.

### **Дъвката и храносмилането**

Често се споменават и храносмилателните качества на дъвката. Отделянето на слюнка, стимулирано от допълнителните дъвкателни движения, увеличава храносмилателната активност. Това наистина позволява по-бързо и по-лесно да се преработи всичко изядено.

## **Дъвката и концентрацията на вниманието, мисълта и паметта**

Смята се, че едно от най-високите постижения на дъвката е нейната способност за повишаване и концентрация на вниманието. По време на войната с Корея например американските войници специално са били снабдявани с дъвка, за да могат да се съсредоточават максимално.

Според британски учени тя влияе положително на мисленето и паметта, но много специалисти все още се съмняват в това, защото техните наблюдения показват, че например когато учениците дъвчат, "главата им не работи толкова добре".

## **Дъвката и детските зъби**

Ако сте решили да купувате дъвка на детето си, то тя трябва да е задължително без захар, защото неукрепналият зъбен емайл се влияе особено силно от въздействието на захарта.

Спорен е въпросът дали дъвката въобще е необходима. От една страна тя заздравява челюстта и подобрява храносмилането, но от друга може сериозно да навреди (случайно глътната по време на игра, заседнала в гърлото, хранопровода или червото) и да донесе много неприятности.

С кариеса също можем да се справим с помощта на добрата хигиена, а морковите и ябълките са не по-малко полезни за зъбите, венците и челюстта. Друга безопасна алтернатива е да се купят дъвчещи бонбони.

## **Не трябва да забравяме и за способността на дъвката да освежава дъха**

Разбира се, времето на действието на аромата е ограничен, но все пак това е по-добрият избор (отколкото аромата от току-що изядената салата например).

Препоръките на специалистите са да не прекаляваме с дъвченето (не по-често от 2-3 пъти дневно след хранене и не по-дълго от 5-7 минути).