

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Жевательная резинка –
это сладкий
и ароматный продукт,
предназначенный
для жевания.

Существует множество
различных вкусов и видов
жевательных резинок.

Но задумывался ли ты когда-нибудь о том, насколько она действительно безопасна? Если жевать ее слишком долго и часто, это может навредить твоему здоровью.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Жевательная резинка помогает
убрать остатки еды изо рта.

**Но знай:
она не заменяет чистку зубов!**

Лучше использовать ее
в течение дня после еды
(не более 5-10 минут), а утром
и вечером обязательно
чистить зубы.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



В состав жевательной резинки
входит сахар или специальные
заменители сахара.

Помни! Сахар может
вызвать кариес,
а частое использование
жевательных резинок
с заменителями сахара
может привести
к нарушению пищеварения.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Если случайно проглотил жевательную резинку, не переживай! В большинстве случаев она не наносит вред организму и без труда покидает его.

Однако избыточное количество проглоченных резинок может привести к нарушению работы кишечника.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Серьезным поводом
для беспокойства является
риск подавления жвачкой,
это может привести к удушью,
поэтому используй
ее в спокойной
обстановке и не забывай
выплевывать после
5-10 минут использования.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Во время жевания жвачки в желудке синтезируется соляная кислота, которая может раздражать его стенки. Желудок обладает мощной защитной системой, поэтому жевание жвачки обычно не вредит.

Однако при наличии заболеваний желудка лучше избегать ее использования, чтобы не ухудшить состояние.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Жевание жвачки и надувание из нее пузырей – настоящая гимнастика для мышц и зубов.

Однако частое и продолжительное ее использование может истончить эмаль, нарушить прикус и вызвать напряжение жевательных мышц.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



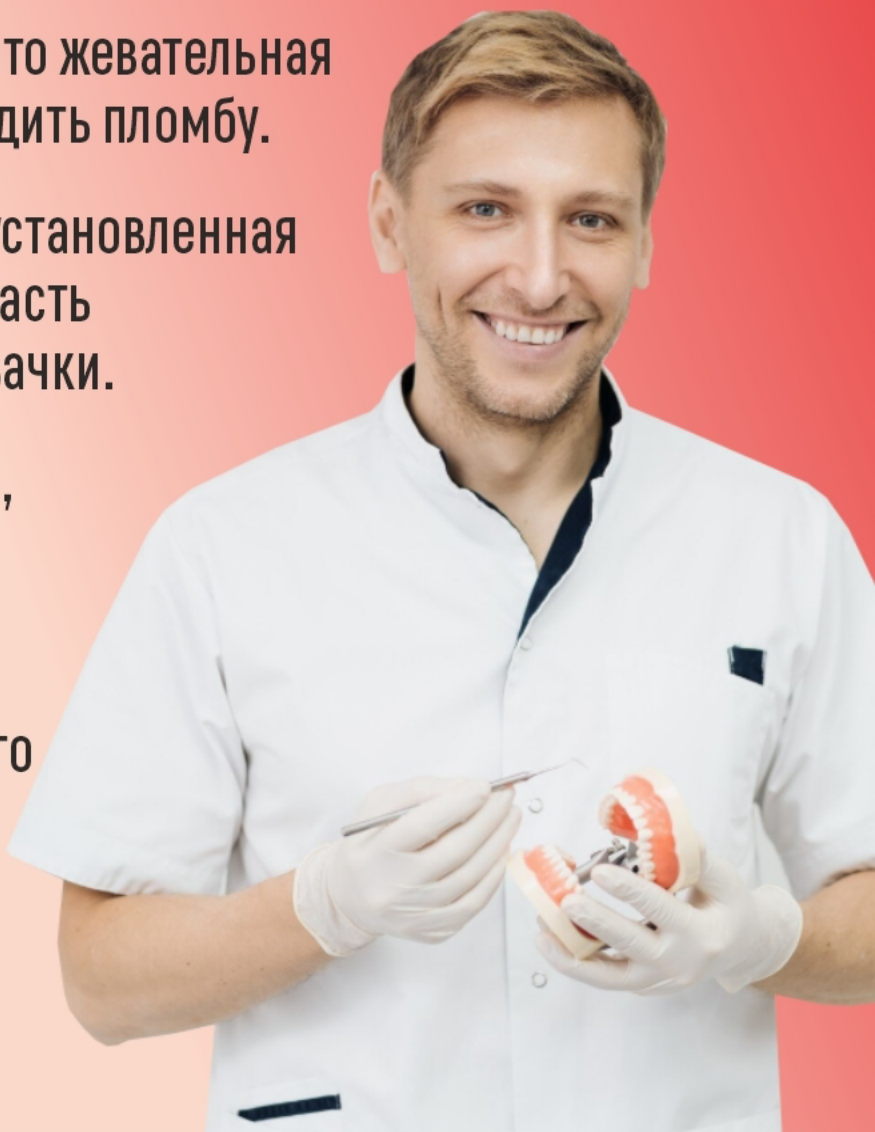
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Существует мнение, что жевательная резинка может повредить пломбу.

Однако качественно установленная пломба не может выпасть от пережевывания жвачки.

Если такое случилось, значит, с пломбой уже были проблемы, и она могла повредиться от любого механического воздействия, будь то жевательная резинка или твердая пища.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Советы по снижению рисков для здоровья.

- 1 Ограничь использование жевательных резинок до минимума.
- 2 Не глотай жвачку, она должна выплевываться по истечении времени ее жевания.
- 3 Отдавай предпочтение вариантам без сахара или с сахарозаменителем, таким как ксилит.
- 4 Избегай использования жевательной резинки натошак.
- 5 Не заменяй чистку зубов жвачкой.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

