

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

**ЖУВАЛЬНА ГУМКА: КОРИСТЬ  
ТА ШКОДА**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



Ще з дитинства багато хто любить жувальні гумки. Реклама часто зображує їх використання, як швидкий спосіб освіжити ротову порожнину та очистити зуби. Проте, наскільки вона справді корисна і чи може допомогти у боротьбі зі стресом?

**Жувальна гумка (жуйка)** – це м'яка гумова речовина, призначена для жування. Щоб її виготовити зараз змішують гумову основу, підсолоджувачі та ароматизатори. Усі інгредієнти, що входять до складу жувальної гумки мають бути безпечними та придатними до застосування у харчовій промисловості.

#### **Чим корисна жувальна гумка?**

Під час жування гумки без цукру протягом 20 хвилин після їди, збільшує виділення слини. Це допомагає очистити ротову порожнину, нейтралізує кислоти та допомагає запобігти карієсу.

Збільшене слиновиділення у процесі жування допомагає збалансувати кислотність у стравоході, полегшити симптоми кислотного рефлюксу. Гумка може дещо покращити неприємний запах з ротової порожнини, допомогти при сухості в роті, принаймні на короткий час.

Але в обох випадках жуйка не є лікарським засобом та не може усунути справжні причини цих явищ. Якщо вас турбує рефлюкс та проблеми з ротовою порожниною, зверніться до лікаря за консультацією.

Також існують дослідження, які виявили вплив жування гумки на покращення пам'яті. Якщо використовувати гумку безпосередньо перед іспитом, це допомагає покращити результати та активізувати роботу мозку. Також було виявлено покращення когнітивних функцій організму, що відповідають за швидкість сприйняття та робочу пам'ять.

#### **Чи може жування гумки спричинити шкоду?**

Жувальна гумка має деякі потенційні переваги, але вона також може стати причиною небажаних ефектів.

Інгредієнти, які входять до складу жувальної гумки без цукру мають послаблювальний ефект. Якщо споживати жуйку у великих кількостях — це може призвести до діареї або інших розладів травлення.

При жуванні гумки заковтується зайве повітря, що може призвести до метеоризму та болю у животі.

Постійне або часте жування гумки може стати причиною розладу скронево-нижньощелепних суглобів. Якщо їх надмірно навантажувати це призводить до перенапруження та дисбалансу, внаслідок чого можуть виникати болі у щелепі, вушний та головний біль, травматизація зубів тощо.

#### **Ковтати жувальну гумку можна?**

Жувальна гумка розроблена для того, щоб її жувати, а не ковтати, однак якщо її проковтнути, вона переважно не шкідлива.

Жуйку не можна перетравити, але вона виводиться природним шляхом через шлунково-кишковий тракт.

#### **Чи може жування гумки знизити стрес?**

Оскільки під час жування наш мозок отримує сигнал, що організм приймає їжу, відповідно, виділяються гормони, що відповідають за задоволення. Отже, на фізіологічному рівні людина може відчувати тимчасове заспокоєння.

Проте згодом, коли голод чи фантомне відчуття ситості дає сигнал в мозок, то роздратованість посилюється, що є додатковим фактором підсилення стресу.

Слід використовувати жуйку після споживання їжі та обов'язково не більше 20 хвилин.

Жувальна гумка може слугувати додатковим інструментом у боротьбі з тютюнокурінням: закривати потреби людини виконувати механічні дії, пов'язані з курінням.

Жуйка може допомогти боротися із сонливістю. Під час жування збільшується кровопостачання до головного мозку, що впливає на активізацію організму та зменшення сонливості чи підвищення уваги.