

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ  
ЖУВАЛЬНОЇ ГУМКИ СЕРЕД ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ УМСА**

**Клепець О.В., Джаммул А.**

*Українська медична стоматологічна академія*

*Все є отрутою, отрута в усьому, і тільки доза визначає  
корисність або шкідливість засобу для нашого здоров'я.*

***Парацельс***

Сьогодні жувальна гумка стала невід'ємним атрибутом сучасної людини, що веде динамічний спосіб життя. В усьому світі особливою популярністю вона користується у дітей та молоді, зокрема й студентів. Розповсюдженим є стереотип про позитивний вплив жувальної гумки на гігієну порожнини рота, про її здатність вгамовувати почуття голоду та стресу. Разом з тим нами було помічено, що багато студентів УМСА мають схильність до зловживання жувальною гумкою та використовують її навіть під час навчальних занять, не задумуючись про можливі негативні наслідки цієї звички для їх здоров'я. Тому актуальним є формування серед майбутніх лікарів усвідомленої позиції щодо використання жувальної гумки з урахуванням відомих корисних та шкідливих аспектів її впливу на здоров'я.

При виконанні роботи було використано методи аналізу, систематизації та узагальнення літературних джерел із проблеми, анкетування, статистичної обробки даних. Анкетування було проведене серед 112 студентів першого курсу факультету підготовки іноземних студентів. Питання анкети, зокрема, стосувалися регулярності вживання жувальної гумки, середньої тривалості процесу жування, наявності звичок жувати гумку натщесерце, а також під час занять, вибіркової щодо типу гумки, обізнаності про її склад та можливість негативно впливати на здоров'я.

Жувальна гумка – кондитерський виріб у вигляді м'якої неїстівної нерозчинної еластичної основи, доповненої смаковими та ароматичними компонентами, що призначений для жування не ковтаючи.

Найперша жувальна гумка датується VII-II ст. до н.е. Вона була знайдена під час розкопок у Північній Європі та являла собою шматки доісторичної смоли з відбитками людських зубів. Стародавні греки

жували смолу дерева мастика. А індіанці племені Майя близько тисячі років тому для очищення зубів й свіжості дихання використовували застиглий сік дерева саподілла. Інші індіанці Америки жували смолу хвойних дерев. Цю звичку перейняли у них білі поселенці і створили свій варіант жувальної гумки – зі смоли хвойних дерев і бджолиного воску.

23 вересня 1848 р. американець Джон Куртіс у себе вдома зробив першу жувальну гумку та згодом налагодив її промислове виробництво із соснової смоли. Пізніше Куртіс став додавати в свої вироби парафінові ароматизатори. Поступово їх виробництво розширювалося, але продажі були низькими через наявність у гумках домішок, які важко було видалити зі смоли.

У 1869 р. винахідник Томас Адамс започаткував серійне виробництво жувальної гумки вже на основі каучуку, а не соснової смоли. У 1871 р. Адамс винайшов і запатентував машину для її автоматичного виробництва і тоді ж він придумав додавати екстракт лакриці для поліпшення її смаку і збільшення продажів. До сьогодні фірми-виробники удосконалюють смакові властивості жувальних гумок.

Водночас попри спроби постійного вдосконалення складу жувальних гумок сьогодні їх вплив на організм вважається суперечливим.

Згідно літературних даних вдалося встановити такі корисні властивості жувальної гумки:

- гальмування стресових станів, зниження нервової напруги, тривожності та занепокоєності за рахунок зниження рівня кортизолу (гормону стресу);

- посилення почуття задоволеності за рахунок стимулювання вироблення серотоніну (гормону щастя);

- підвищення розумової активності за рахунок покращення кровопостачання мозку та забезпечення кращого поглинання глюкози при жуванні (цей ефект діє тільки під час жування та не зберігається на тривалий час);

- активізація функціонування травної системи – шляхом стимулювання слиновиділення, секреції травних ферментів та моторики кишечника;

- забезпечення гігієни ротової порожнини за рахунок посилення слиновиділення та видалення у такий спосіб залишків їжі і шкідливих бактерій, покращення живлення зубної емалі, освіження подиху: карбамід та гідрокарбонат натрію у складі багатьох жувальних гумок нейтралізують кислоту й підтримують нормальний кислотно-лужний баланс у роті, а замінники цукру – сорбітол і ксилітол – пригнічують

мікроорганізми, які розмножуються в зубному нальоті, а також нейтралізують дію кислоти, яка руйнує зубну емаль.

Водночас основними загрозами від використання жувальних гумок слід вважати:

- подразнення слизової оболонки шлунка при жуванні гумки до прийому їжі через надлишкову секрецію шлункового соку, що може спровокувати розвиток гастриту або й виразкової хвороби;

- негативні наслідки від механічного впливу гумки (руйнування пломб, надмірний розвиток жувальних м'язів, аерофагія (заковтування повітря), болі у щелепі та стирання зубної емалі від тривалого жування гумки, непрохідність стравоходу чи кишківника при заковтуванні гумки);

- негативна дія можливих компонентів гумки, особливо при їх індивідуальному несприйнятті (цукор зумовлює зростання ваги тіла та розвиток карієсу зубів; фенілаланін у складі підсолоджувача аспартаму – фактор порушення гормонального балансу та розладів у роботі нервової системи, що особливо небезпечний для людей із фенілкетонурією; замітник цукру сорбітол може стати причиною проносу, метеоризму, болю у животі; ароматизатори можуть спричинити виразки у ротовій порожнині; ментол може стати причиною алергічної кропивниці).

За результатами проведеного анкетування, очікувану меншість серед опитаних (24, або 21,4%) становлять студенти, які ніколи не вживають жувальної гумки або вживають її вкрай зрідка. Решта опитаних (88, або 78,6%) вживають жувальну гумку досить часто. Серед них найбільше таких, що жують гумку кілька разів на тиждень (38,6%) або 1 раз на день (27,3%), тоді як регулярність вживання 1 раз на тиждень (21,6%) та кілька разів на день (12,5%) поширена менше. Серед мотивів жування гумки першість посідає задоволення (45,5%), якому послідовно поступаються підтримання гігієни ротової порожнини (26,1%), стимуляція розумової діяльності (17,0%) та подолання стресу (11,4%). Щодо середньої тривалості процесу жування гумки відповіді розподілилися так: «5–10 хвилин» та «понад 20 хвилин» – по 35,2%, «10–20 хвилин» – 20,5%, «менше 5 хвилин» – 9,1%. Абсолютна більшість опитаних визнає жувальну гумку ефективним засобом гігієни ротової порожнини (69,3%) та не має звички її вживати до прийому їжі (94,3%) або під час заняття (81,8%). Так само більшість опитаних (68,2%) надають перевагу конкретним торговим маркам. В той же час лише невелика частина студентів цікавиться хімічним складом жувальної гумки (18,2%) та припускає можливість її негативного впливу на здоров'я людини (13,6%).

Отже, анкетування показало, що більшість опитаних студентів має звичку регулярного використання жувальних гумок з метою досягнення певного позитивного впливу на свій організм. Однак разом із тим вони мало обізнані про можливі негативні ефекти цього продукту на здоров'я людини та схильні недооцінювати ймовірну небезпеку. За літературними джерелами було встановлено, що корисні та шкідливі впливи жувальних гумок на організм людини зумовлені як самим процесом жування, так і компонентами їх хімічного складу. На цій основі були сформовані практичні рекомендації щодо безпечного використання жувальних гумок та доведено їх до відома проанкетованих студентів:

1. Жувальну гумку можна вживати тільки після їжі.
2. Допустима разова тривалість жування має складати 5-10 хвилин.
3. Жувальну гумку не можна ковтати.
4. Перед жуванням гумки слід ретельно ознайомитися із її хімічним складом, аби виключити розвиток алергії та загострення хронічних хвороб.
5. Слід відмовитися від жувальної гумки зі штучними барвниками.
6. Для профілактики захворювань органів ротової порожнини краще використовувати гумку без цукру, але слід пам'ятати, що цей продукт із штучними підсоложувачами (аспартам, феніланін, сорбітол) може нести потенційну загрозу для інших аспектів життєдіяльності організму.
7. При використанні гумки із цукром необхідно почистити зуби відразу після жування.
8. Жодна жувальна гумка не є самостійним засобом гігієни ротової порожнини і не може замінити повноцінну чистку зубів зубною пастою та полоскання рота після їжі. Вона потребує обов'язкового доповнення такими традиційними засобами, як зубна щітка, зубна паста, зубна нитка.