

Rola bezcukrowej gumy do żucia w profilaktyce próchnicy

Światowa Federacja Dentystyczna (FDI World Dental Federation) wskazuje, że próchnica zębów jest jedną z najpowszechniejszych chorób na świecie – aż 90% populacji zmaga się z problemami jamy ustnej, a Polska jest jednym z krajów o najwyższym poziomie próchnicy wśród dzieci w Europie. Stan higieny jamy ustnej polskich dzieci jest bardzo zły i pogarsza się z wiekiem. Według danych Ministerstwa Zdrowia próchnicę ma 99% Polaków. Wrigley dostrzega wagę problemu, dlatego od wielu lat bada korzyści zdrowotne wynikające z żucia gumy. Badania kliniczne wykazały, że żucie bezcukrowej gumy pomaga stymulować wydzielanie śliny i szybko neutralizować kwasy osadu nazębnego.

Żucie gumy bezcukrowej, a wydzielanie śliny i neutralizowanie kwasów

Po jedzeniu i piciu kwasy produkowane przez bakterie w osadzie nazębnym atakują powierzchnię zębów i mogą powodować demineralizację szkliwa, co zwiększa ryzyko ubytków oraz przyczynia się do powstawania próchnicy. Ślina odgrywa ważną rolę w zmniejszaniu szkodliwego wpływu słodkich i zawierających kwas napojów i żywności, stanowiąc najważniejszą naturalną ochronę jamy ustnej przed próchnicą zębów. Ograniczenie ilości śliny może prowadzić także do trudności w żuciu i przełykaniu, owrzodzenia jamy ustnej i zwiększonej podatności na infekcje. Pacjenci cierpiący na suchość jamy ustnej są szczególnie wrażliwi i bardziej narażeni na te dolegliwości.

Według badań Wrigley, żucie bezcukrowej gumy przez 20 minut po jedzeniu i piciu pomaga neutralizować kwasy osadu nazębnego i obniżyć poziom demineralizacji zębów. Dzieje się tak, ponieważ żucie bezcukrowej gumy pomaga stymulować wydzielanie śliny, zwiększając jej ilość nawet do 10 razy. Ślina szybko neutralizuje kwasy osadu nazębnego, zanim będą miały szansę zaatakować szkliwo zębów. To dlatego, że zawiera więcej dwuwęglanu wapnia i fosforanów i lepiej chroni zęby przed atakiem kwasów. Dodatkowa ślina wydzielana przez żucie gumy pomaga także zmyć kwasy powodujące erozję i resztki żywności pozostałe po jedzeniu.

Żucie bezcukrowej gumy jest jednym z czterech kroków prowadzących do zdrowych i czystych zębów, obok regularnego szczotkowania pastą z fluorem, czyszczenia przestrzeni międzyzębowych oraz regularnych kontroli u lekarza stomatologa.

Jak dbać o zęby dzieci?

Dzieci w ciągu dnia często sięgają po przekąski: słodycze, ciastka, chipsy i słodkie gazowane napoje oraz soki owocowe. Ich zęby mogą zostać narażone na atak kwasów osadu nazębnego i demineralizację – czynniki, które zwiększają ryzyko rozwoju próchnicy zębów. Z raportu firmy badawczej Ipsos, opracowanego na podstawie wyników ankiet przeprowadzonych podczas bezpłatnych przeglądów stomatologicznych w ramach programu „Dziel się Uśmiechem”, który wspiera Polskie Towarzystwo Stomatologiczne, wynika, że aż 76% polskich uczniów w wieku 5-13 lat ma problemy z próchnicą.

Oprócz regularnych wizyt u stomatologa i wyjaśniania znaczenia higieny jamy ustnej, eksperci programu zwracają uwagę, na konieczność uświadamiania dzieciom znaczenia zdrowej diety oraz jej wpływu na ich zęby i dziąsła. Przyzwyczajając dzieci do codziennego mycia zębów, a więc dbałości o higienę jamy ustnej, powinniśmy to robić w formie atrakcyjnej i zrozumiałej dla dzieci, aby mieć pewność, że nabędą dobrych nawyków od najmłodszych lat.

[Dodatkowych informacji udziela:](#)

Backgrounder

Nina Osucha / Grayling Poland
nina.osucha@grayling.com
22 536 04 57 / 607 070 365

Anna Popłonkowska / Grayling Poland
anna.poplonkowska@grayling.com
22 536 04 78 / 609 505 739