

A close-up photograph of a young girl with a vibrant, multi-colored curly wig (blue, pink, yellow, red). She has a wide-eyed, surprised expression. She is blowing a large, clear bubble that is in focus. The bubble contains the Polish text "Wszytstko o Gumie do żucia!". The girl is wearing a blue top with white polka dots.

Wszytstko
o Gumie
do żucia!

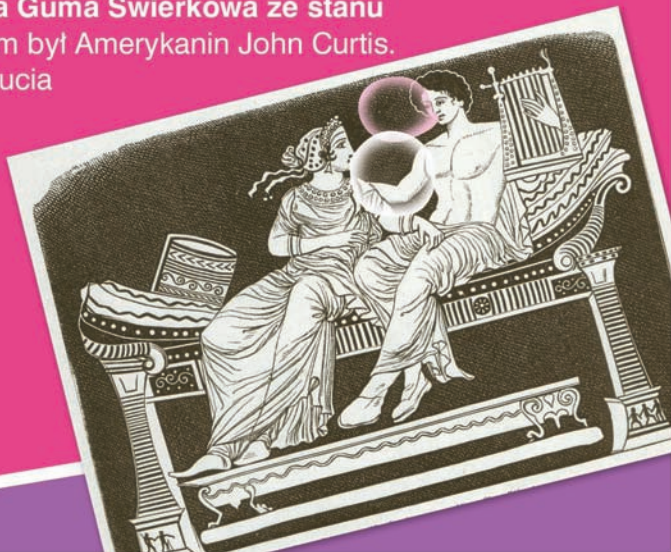
Health & Wellness


Historia gummy do żucia

Czy wiesz, że już starożytni Grecy używali do odświeżania oddechu kawałków kory z drzewa gumowego „*Pistacia Lentiscus*”. Kawałki kory żuła po jedzeniu dla zdrowia i urody. Drzewo to, którego żywica nosi piękną nazwę „Łez Chios” (Chios to nazwa greckiej wyspy, na której rosną drzewa) rozpowszechnione było również w Meksyku. Indianie szybko nauczyli się, analogicznie do Greków, pożytkować jego korę, a następnie wiedzę czerwonoskórych wykorzystali biali osadnicy.

Nawyk żucia spotkał się z szerokim uznaniem, wobec czego ekstrakty gummy do żucia stały się w XIII wieku powszechnym przedmiotem handlu. Produktem na kształt gummy do żucia, który jako pierwszy trafił do sprzedaży, był produkt o nazwie „**Czysta Guma Świerkowa ze stanu Maine**”, którego producentem był Amerykanin John Curtis.

Z upływem czasu guma do żucia była stale udoskonalana i uatrakcyjniana przy użyciu rozmaitych esencji zarówno pod względem smaku, jak i zapachu. W 1869 roku została opatentowana przez Williama Semple'a, a pod koniec XIX wieku wraz z upowszechnieniem stała się ona produktem ogólnodostępnym.





Początkowo guma produkowana była z chicle - soku mlecznego pozyskiwanego z drzewa o wdzięcznej nazwie *pigwica właściwa*, a dziś dokładna receptura stanowi tajemnicę producenta.
W 2011 roku guma do żucia obchodzi swoje 138 urodziny.

Czy wiesz z czego składa się guma?

- guma bazowa
- słodziki
- aromaty
- oraz inne dodatki tj. kwaski, barwniki, zmiękczacze, emulsyfikatory i antyoksydanty*



Rodzaje gum:

z zawartością **wapnia**, z zawartością **witamin**, z zawartością **fluoru**, **guma balonowa**, z zawartością **substancji pobudzających**, np. kofeiny czy wyciągu z guarany oraz z zawartością **nikotyny** – gummy takie powstały z myślą o osobach rzucających palenie.

*w zależności od typu gumy, dodawane są inne dodatki.

Higiena jamy ustnej

Właściwa higiena jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł. Zdrowe zęby nie tylko pozwalają nam wyglądać i czuć się świetnie, ale również umożliwiają odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie. Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla naszego ogólnego samopoczucia.



Codzienna profilaktyka, w tym odpowiednie szczotkowanie i nitkowanie zębów, pomaga zapobiec problemom jeszcze przed ich pojawieniem się. Jest także mniej bolesna, tańsza i mniej niepokojąca niż leczenie chorób, którym nie udało się zapobiec.

Pomiędzy regularnymi wizytami u stomatologa każdy z nas może wykonywać proste czynności, które znacznie obniżają ryzyko wystąpienia próchnicy zębów, chorób dziąseł i innych problemów jamy ustnej.

Pamiętaj aby:



Dokładnie szczotkować zęby **minimum 2 razy dziennie**.



Codziennie stosować **nici dentystyczne i przestrzegać pełnowartościowej diety**.



Stosować **produkty** do higieny jamy ustnej **zawierające fluor**, w tym pasty do zębów i płyny.



Dbać o to, aby **dzieci** poniżej 12. roku życia **spożywały wodę fluorkowaną** lub przyjmowały uzupełniające dawki fluoru, jeżeli mieszkają na terenie pozbawionym takiej wody.



Guma do żucia jako składnik diety

Żucie po posiłkach

Badania potwierdziły, że **żucie gumy uspokaja i pomaga skupić się** na bieżących czynnościach oraz wpływa na złagodzenie napięcia mięśniowego.

Gumy do żucia pomagają **usuwać resztki pokarmu po posiłku**. Dlatego też warto stosować je po jedzeniu, kiedy nie mamy możliwości skorzystania ze szczoteczki i pasty do zębów. Warto wiedzieć, że gumy czyszczą zęby nie tylko w bezpośredni, mechaniczny sposób. Pobudzają także wydzielanie śliny, która również odgrywa rolę w oczyszczaniu z resztek jedzenia.

Dodatkowym działaniem gum do żucia jest **neutralizowanie kwasów**, tzn. utrzymywanie poziomu kwasowości śliny na odpowiedni poziomie. Dzięki temu szkliwo zębów nie jest narażone na demineralizację (utrata minerałów w szkliwie).



No więc żuć czy nie żuć?

Jak najbardziej żuć. Należy jednak pamiętać o kilku zasadach, które pomogą zmaksymalizować pozytywne działanie gumy i pozwolą uniknąć wystąpienia negatywnych skutków jej żucia:



Gumę żuj bezpośrednio **po każdym posiłku**. Pierwsze 30 minut jest krytyczne dla procesów prowadzących do powstawania próchnicy.



Wybieraj gumy **słodzone ksylitolem**. Jest dużo skuteczniejszy w walce z próchnicą niż powszechnie stosowany sorbitol.



Unikaj gum zawierających **cukier** - przyczyniają się do powstawania próchnicy!



Żuj gumę **nie dłużej niż 20 minut** – dłuższe żucie nadmiernie obciąża układ narządu żucia.



Żucie gumy **nie zastępuje szczotkowania ani nitkowania** zębów! – to tylko jeden z elementów profilaktyki przeciwpróchnicowej i nie może zapewnić pełnej ochrony przed próchnicą.

Źródło: www.colgate.pl oraz www.doz.pl/czytelnia/





Fabryki gum produkujące na rynek europejski