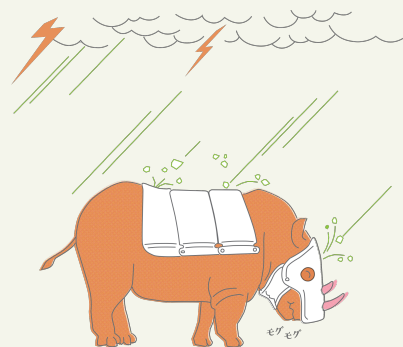


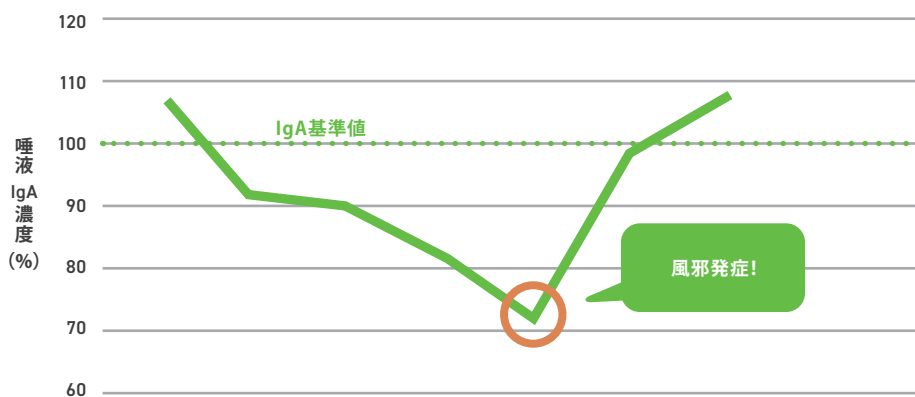
モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

噛むことが、
感染症予防に!?



私たちの口の中をうるおしている、唾液。その中にはIgAと呼ばれる抗菌・免疫物質も含まれていて、体内に入ろうとする細菌やウイルスと戦ってくれています。そして「唾液の量が多ければ多いほどIgAも多い」のだそう。つまり健康でいるためには、口の乾燥を防ぐことがとても重要なのです。口のうるおいをアップさせるのに効果的な方法は、次の4つ。①水分をよく摂る ②抗酸化食品を多く摂る ③唾液腺をマッサージする ④よく噛む
とくに「よく噛む」は直接唾液腺を刺激できて効率的。食材を大きめに切って食べる、日常的にガムを噛むなど、誰でも気軽に取り組めるのが魅力です。

唾液中のIgAが減ると風邪を引きやすくなる！



参考：『nico』2018年5月、クインテッセンス出版