

# ガムを噛む、 という健康法。

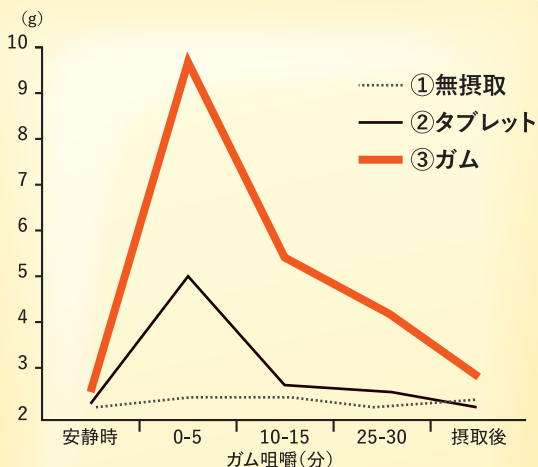
車の運転中や通勤中、工作中、勉強中——。

いつでも気軽においしく食べられるガム。

実は、“健康にもつながる”ことが最近の研究でわかっています。

毎日を元気に過ごすために、「噛むこと」を習慣にしませんか？

## 1. ガムを噛むと、 唾液の分泌は高まる！

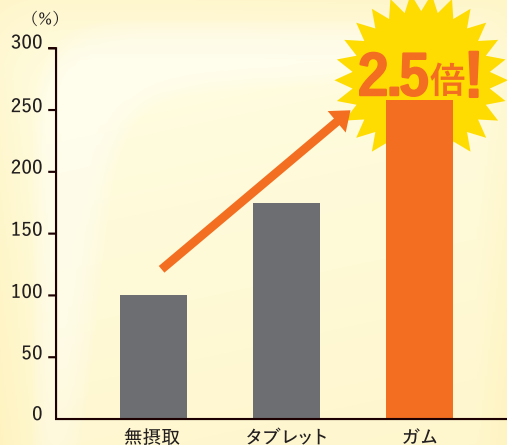


出典：松井美咲ら、薬理と治療2020;48(12):2161-2166.

①何も食べないとき ②タブレットを食べているとき ③ガムを噛んでいるとき。それぞれの唾液分泌量を測定したところ、ガムを噛んでいるときに唾液量が最も増え、さらにガムを噛んでいる間は唾液の分泌が高まるということがわかりました。

●実験にはキシリトール配合ガムを使用

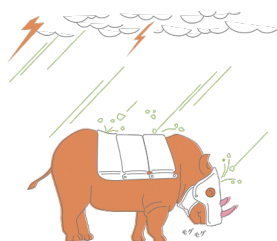
## 2. 唾液が増えると、 免疫物質『IgA』の分泌も高まる！



出典：松井美咲ら、薬理と治療2020;48(12):2161-2166.

1.の唾液量とともに唾液中の『IgA』の量を調べてみると、何も食べないときと比べてガムを噛んでいる5分間のIgAの量は約2.5倍に！ ガムを噛むことで唾液量が増え、IgAの分泌も高まるということがわかりました。

●実験にはキシリトール配合ガムを使用



### IgAって？

唾液の中には、体を守るための“抗菌・免疫物質”が含まれています。IgAはそのひとつ。口の中に入ってきたウイルスを取り囲み、体内に入るのを阻止してくれます。

# ガムを噛む、 という健康法。

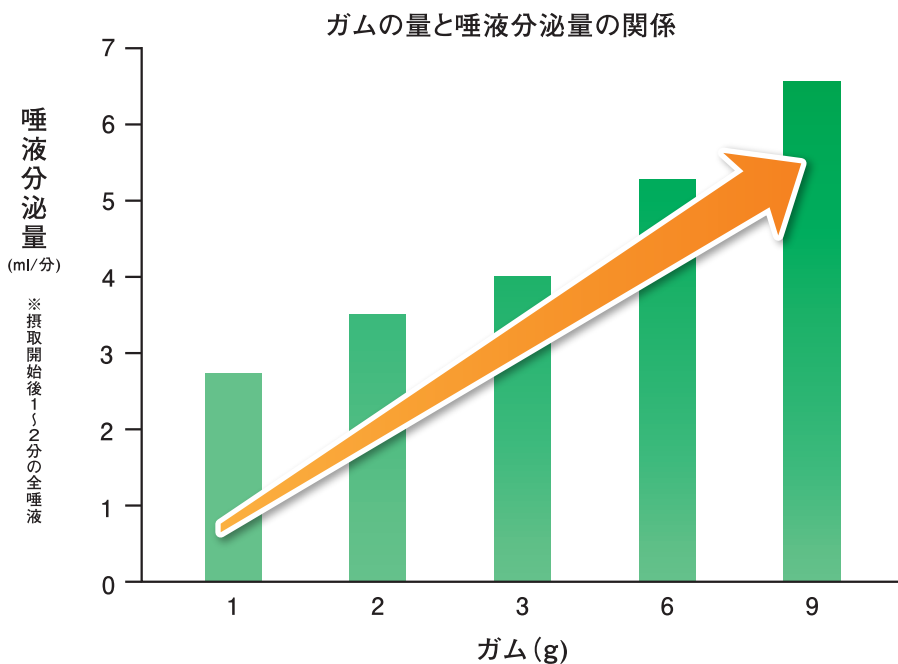
口の中で絶えず分泌されている唾液。

“たっぷり出すこと”が健康のカギを握っています。

そこでおすすめしたいのが、ガムを複数粒まとめて噛む方法！

「ガムの量が多いほどお口がうるおう」ことが、研究によって明らかになっています。

## 1度に食べるガムの量が多いほど、唾液が出る！

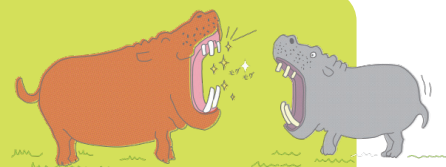


10人の成人男女に1g、2g、3g、6g、9gのチューインガムを噛んでもらい(70回/分)、唾液の分泌量を調べたところ、唾液の分泌量はガムの量に関連していることがわかった。  
The effects of chewing-gum stick size and duration of chewing on salivary flow rate and sucrose and bicarbonate concentrations, Arch Oral Biol. 1993 Oct;38(10):885-91.より、(株)オーラルケアにて作図

### 1度に何粒がベスト？

お口に入れる量が多いほど唾液は出ますが、キシリトール入りのガムの場合、1度にたくさん食べると体質によってお腹がゆるくなることがあります。

“1度に3粒”を目安に噛むとよいでしょう。初めての方は1粒からスタートすると安心です♪



# ガムを噛む、 という健康法。

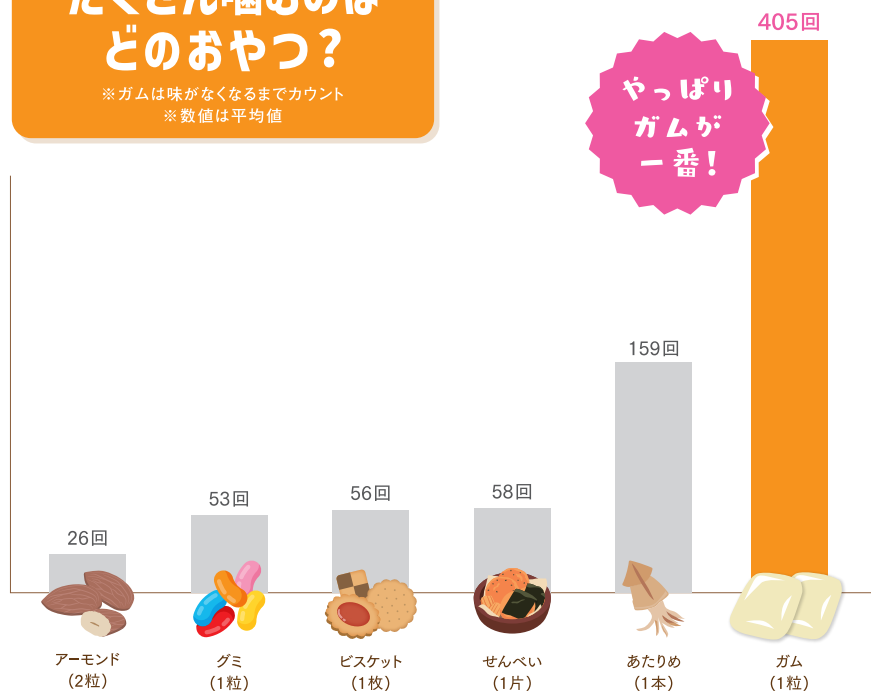
私たちの健康のカギを握っている唾液。たっぷり出してお口をうるおわせるには

「食べ物を回数多くしっかり噛むこと」がポイントです。

では、何を食べると一番よく噛むことになるのか？ あえて「かため」のおやつを集めて実験しました！

## たくさん噛むのは どのおやつ？

※ガムは味がなくなるまでカウント  
※数値は平均値



他にも、どんなものを食べるとよく噛むことになるのか？  
ぜひ、噛み応えのあるいろいろなおやつで試してみてください。

## キシリトール入りガムなら安心

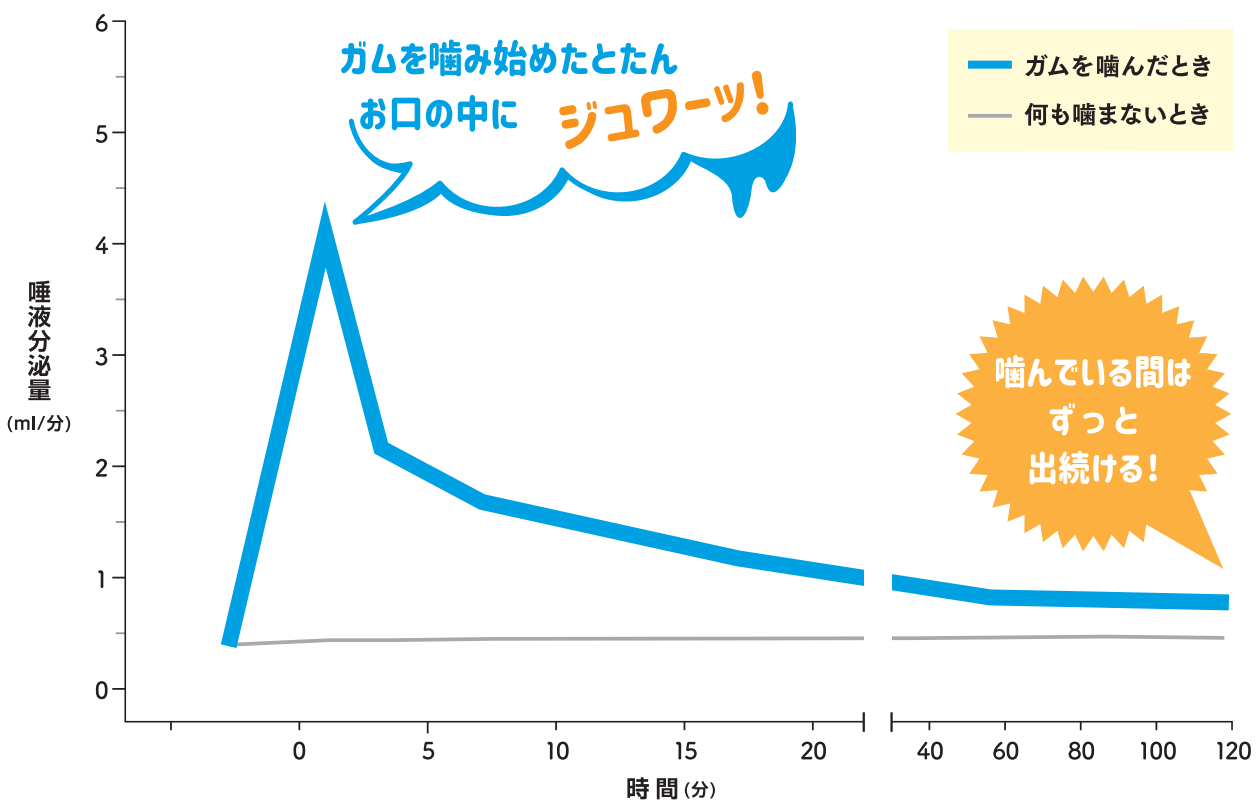
そもそもガムは「長く噛む」ためにつくられたおやつ。唾液の分泌量をアップさせるのに最適ですね。  
さらに「キシリトール入り」のものを選べば、むし歯予防にもなって一石二鳥！

# ガムを噛む、 という健康法。

私たちの健康を、さまざまな形でサポートしてくれる唾液。

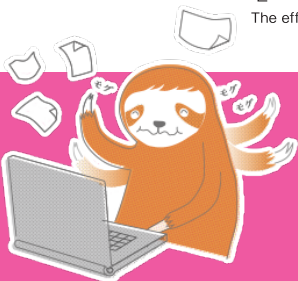
「ガムを噛むとたっぷり出る」と言われますが、  
実際、何も噛まないときと比べてどのくらい違いがあるのでしょうか？

長時間ガムを噛んだときの唾液分泌量



10人の健康な男女に2時間にわたってガムを噛んでもらったところ、噛み始めに唾液量は著しく増えた。その後少しずつ減少していったが、2時間たっても、何も噛まない場合に比べて分泌量は有意に多かった。

The effects of prolonged gum chewing on salivary flow rate and composition, Arch Oral Biol. 2004 Aug;49(8):665-9. より引用し、一部改変



## 長時間の“ながら噛み”がおすすめ!

ガムは噛んでいる間じゅう唾液が出続けるので、お口のうるおいアップに効果的!  
テレビを観ながら、本を読みながら、仕事をしながら。ぜひモグモグしてみてくださいね。



# ガムを噛む、 という健康法。

「モグモグモグ……」とお口を動かす行為は、  
私たちにとっていいことばかり。  
普段、どんなタイミングでガムを噛んでいますか？

## ガムを噛むなら、こんなときがおすすめ



### お口が乾いたとき

モグモグの刺激で、  
唾液がジュワーッ！

### 歯磨きできないとき

唾液が汚れを  
洗い流してくれるから、  
お口スッキリ！



### 集中したいとき

噛むことで脳に  
刺激が行き、  
集中力がアップ！



メジャーリーガーがガムを噛むのは、  
集中力を高めるだけでなく、リラックスにもつながるからだそう。  
ぜひ、いろいろなタイミングで活用してくださいね◎

# ガムを噛む、 という健康法。

モグモグ噛むことでお口がうるおい、体は健康に！  
さらに、“心の健康にもいい”ことが最近の研究で明らかになっています。

## ガムが ストレスを軽減！

約25%  
Cut!

仕事をしている男女126名を対象とした試験。

62名は仕事にガムを噛み、64名はガムを噛まずに  
通常どおり仕事をしました。

その後、ストレスに関するアンケートの結果を分析したところ、

**仕事にガムを噛んだ人たちはストレスが約25%減っていました。**

一定のリズムで噛む、という行為が仕事での不安や緊張を和らげ、  
心の余裕を生むと考えられています。

Chewing Gum: Cognitive Performance, Mood, Well-Being, and Associated Physiology.  
Andrew P. Allen and Andrew P. Smith より



# ガムを噛む、 という健康法。

キシリトール発祥の地 フィンランドから、  
ガムに関する新しい情報が届きました!

## キシリトール入りガムで、 プラーク量が減少!

14件の試験のうち13件で「キシリトール入りガムを噛むと  
プラークの量が減る」という結果が。

また、ソルビトール・ガムと比較した6件の試験でも、「キシ  
リトール入りガムのほうがプラーク量の減少度が高い」こと  
がわかりました。

掲載誌名: Clin Oral Investig. 2021 Oct 22 doi:10.1007/s00784-021-04225-8. (Online ahead of print.)

タイトル: Effects of xylitol chewing gum and candies on the accumulation of  
dental plaque: a systematic review

著者: Eva Söderling, Kaisu Pienihäkkinen

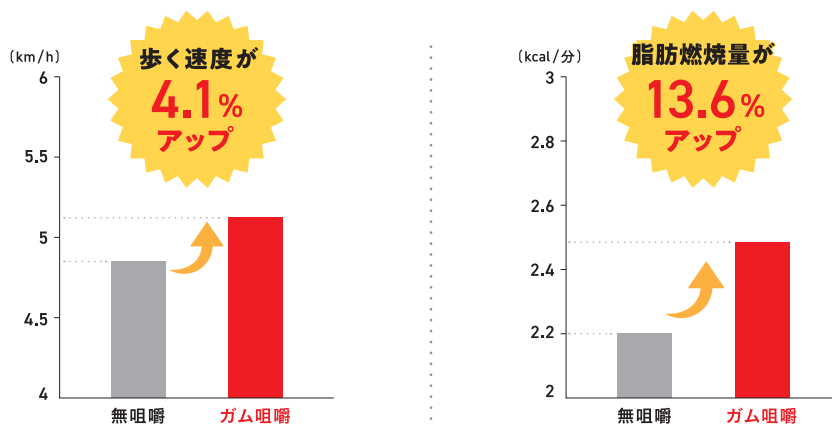
“歯磨き&キシリトール入りガム”で、お口すっきりをキープしましょう♪



# ガムを噛む、 という健康法。

口の中のうるおいがアップしたり、顔の筋肉を鍛えられたり。  
モグモグ噛むことは、私たちの健康にいいことばかりです。  
そして最近、こんなうれしい効果まで明らかに！

ウォーキング中に  
もっと  
**脂肪が燃える!**



27歳から58歳の健康な男女15名を対象とした試験。  
ガムを噛みながら15分間歩いてもらい、噛まないとき(タブレット摂取)と比較したところ、  
**ガムを噛むと歩行速度がアップし、脂肪の燃焼量が増える**ことがわかりました。

Kanno et al. The Journal of Physical Therapy Science 2019.2.1採択, in press

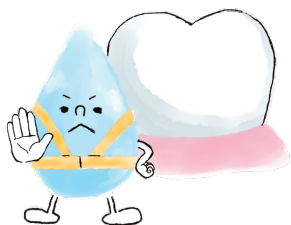


仕事帰りや休日のウォーキング。  
成果を出すためのベストパートナーは“ガム”です！

# ガムを噛む、 という健康法。

ものを噛むことで、自然と口の中にあふれ出る唾液。  
実はたくさんのチカラがあり、私たちの健康を支えています。  
今回はその中から、代表的な5つをご紹介します。

## 口の中をキレイにする



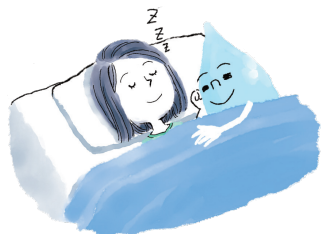
歯を守る



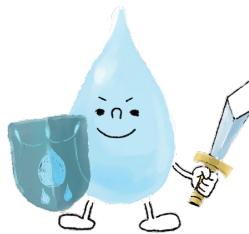
唾液が持つ  
5つのチカラ



食べ物の消化を助ける



入眠をスムーズにする



口に侵入したウイルスと戦う

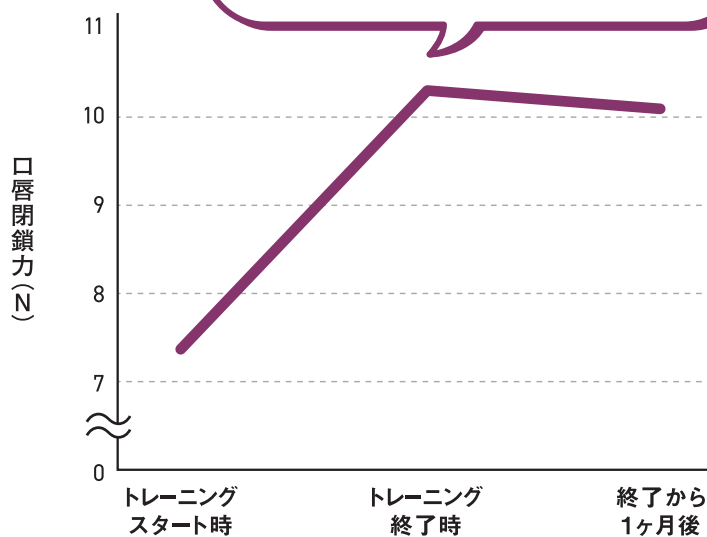
お口がうるおうとイイコトがいっぱい！  
ガムを噛んで積極的に唾液を出しましょう♪

# ガムを噛む、 という健康法。

“お口ぽかん”の子どもが急増中！ お口が開いたままだと、むし歯や歯周病、口臭や学習能力の低下など、さまざまなトラブルが発生しやすくなります。そこで、予防方法の一つとして有効なのが「ガムを噛むこと」！ 研究結果をご紹介します。



噛むトレーニングで  
“口を閉じる力”がアップ！



出典：Orthod Waves-Jpn Ed 2008;67(3):132-138「硬性ガム咀嚼トレーニングが混合歯列期児童の咀嚼能力に及ぼす影響」よりオーラルケアにて作図

13名の子ども（平均年齢10.5歳）を対象とした試験。ガムを使った咀嚼トレーニング\*を実施してもらったところ、**1ヶ月で「口を閉じる力」が強化。さらに、トレーニングが終わって1ヶ月経っても、その力が維持されていました。**

※1日2回朝夕食後に「ガムを右側で10回、左側で10回噛む」を10分間繰り返す。その際、口をしっかりと閉じて噛むよう指示。トレーニングにはキシリトール配合ガムを使用。



ゲームやテレビのお供にはぜひガムを！  
夢中になっているときも、お口を閉じるのが自然と習慣になります。

“噛む”とイイコト  
他にもいっぱい！



# ガムを噛む、 という健康法。

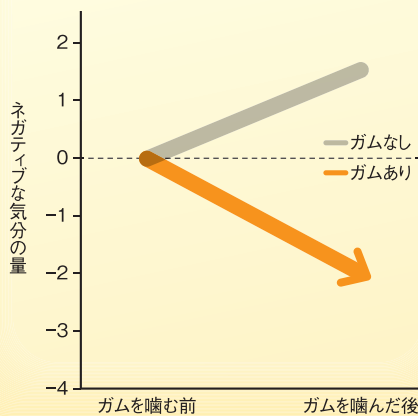
健康にも日々の生活にも、たくさんの効果が期待できる「噛むこと」。

この度また新たな“イイコト”が発見されました。

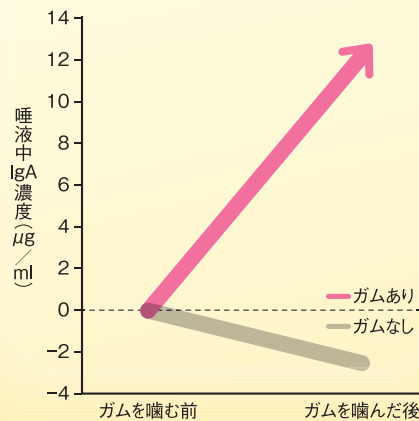
ガムを噛むってスゴイ！

## ガムでストレスが減って、免疫物質量がアップ！

### ネガティブな気分が減少



### 唾液中の 免疫成分濃度が増加



【薬理と治療(2022年50巻6号、1049-1054)】掲載、「ガム継続摂取による免疫および自律神経、ストレスへの影響 -オープンランダム化並行群間比較試験-」より(株)オーラルケアにて作図



20～50代の健康な男女50名を2組に分け、1組に「1日3回ガムを噛む」を2週間続けてもらい、ガムを噛まない場合と比較しました。

その結果、ガムを噛んだ場合はネガティブな気分が減少し、唾液中の『IgA(免疫物質)』濃度がアップすることが確認されました。

【咀嚼のリズム運動によって幸せホルモン(セロトニン)が分泌され、ストレスが軽減。それにより、免疫物質量がアップした】可能性があります。



他にも「ガムを噛むことで自律神経のバランスが改善する」というデータも！  
おいしいストレス解消で、これからも元気に♪

# ガムを噛む、 という健康法。

「噛む」という行為には、  
おいしく食べる以外にもたくさんの効果があります。  
とくに、子どもにとってはイイコトだらけ！  
子どもの健やかな成長を、ガムで後押ししませんか？



“噛む”で育つ、  
健やかな子ども



なぜ、「噛む」でこうしたことができるのか!?  
メカニズムや詳しい研究データはこちらから♪

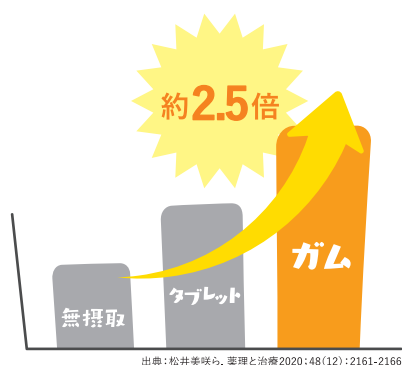




# ガムを噛む、 という健康法。

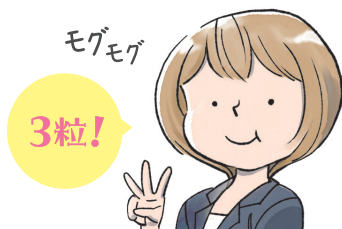
## 総集編① ガム×唾液

「噛むこと」で口の中にあふれる唾液は、健康の強い味方です。  
ぜひ、うるおいアップに取り組みませんか？



### 免疫物質の量がアップ！

ガムを噛んでいる間は通常よりもたくさん唾液が分泌されます。すると、唾液中の免疫物質「IgA」も増加！「ガムを噛んでいないときの約2.5倍」というデータが出ています。



### “まとめ噛み”でジュワツ！

ガムを噛むときは1粒より2粒、2粒より3粒。1度に噛む量が多ければ多いほど唾液がたっぷり出ます。口をモグモグと動かすことが刺激になるからです。



### スルメよりもたっぷり！

おせんべいやグミ、ナッツやスルメなど。噛み応えのあるおやつとガムを比較したところ、唾液の分泌量はガムがダントツ！長く噛めることがポイントです。



### 噛んでいる間は出続ける!?

ガムを噛み始めたときにたくさん出る唾液。その後も、噛んでいる間はずっと分泌が続くことがわかっています。何かしながらの“ながら噛み”がおすすめです。

お口のうるおいアップには、自然と長く噛めるガムが便利！  
詳しい研究データはこちらから♪



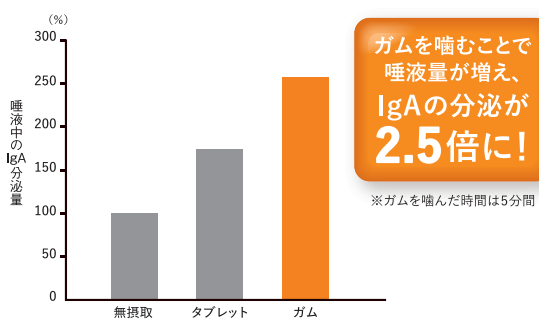
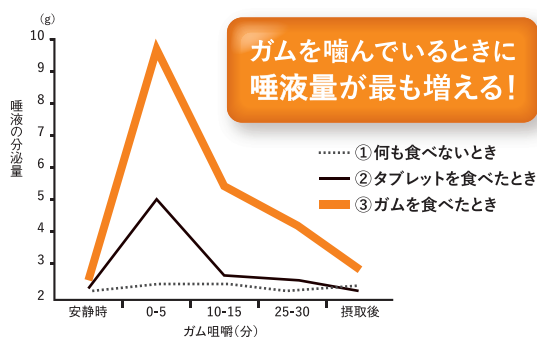
# ガムを噛む、 という健康法。

## 総集編② ガム×免疫力

私たちの健康のカギを握る免疫力。  
その力を引き出す方法の一つとして、ガムに注目が集まっています。  
近年発表された新しい研究データをご覧ください！



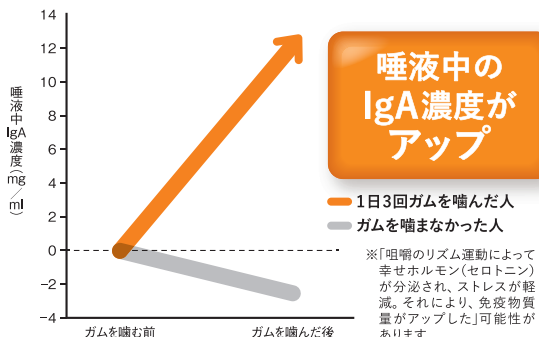
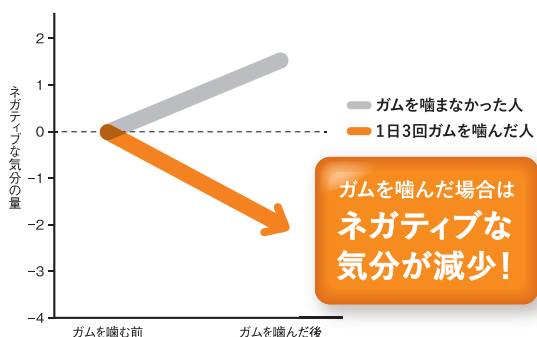
### ガムを噛むと、唾液と免疫物質『IgA』の分泌が高まる！



松井美咲ら, 薬理と治療2020;48(12):2161-2166.  
※実験にはキシリトール配合ガムを使用



### ガムでストレスが減って、免疫物質が増える!?



『薬理と治療(2022年50巻6号、1049-1054)』掲載、「ガム継続摂取による免疫および自律神経、ストレスへの影響-オープンランダム化並行群間比較試験-」より(株)オーラルケアにて作図

**IgA** …唾液の中に含まれる、体を守るための抗菌・免疫物質の一つ。口の中に入ってきたウイルスを取り囲み、体内に入るのを阻止してくれます。

データの詳細は、バックナンバーをご確認ください▶

