

# ガムを噛む、 という健康法。

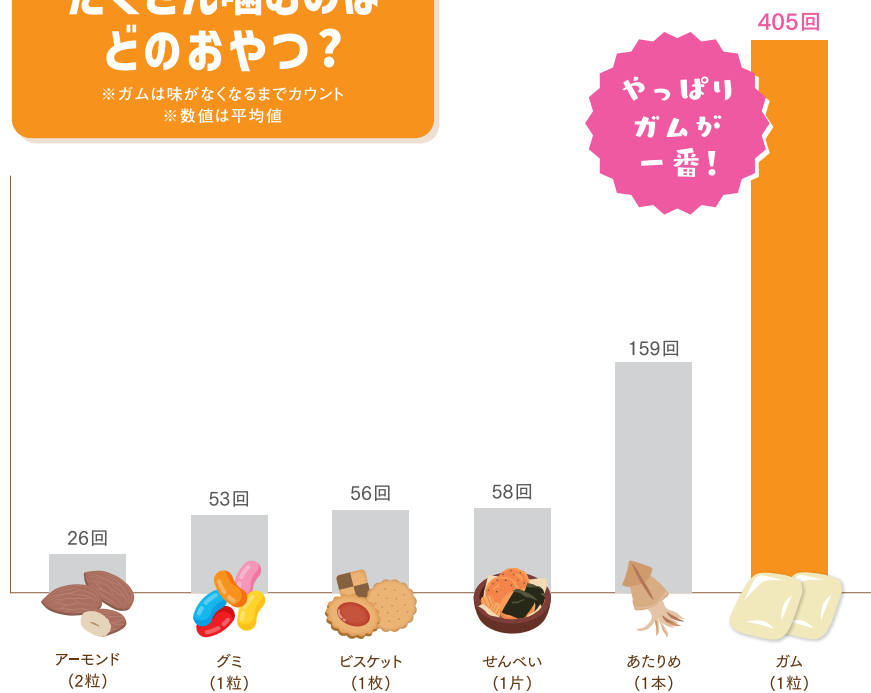
私たちの健康のカギを握っている唾液。たっぷり出してお口をうるおわせるには

「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



やっぱり  
ガムが  
一番！

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！