

ガムを噛む、 という健康法。

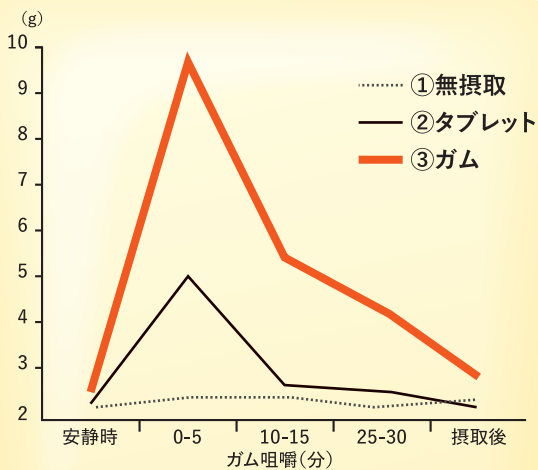
車の運転中や通勤中、工作中、勉強中——。

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！

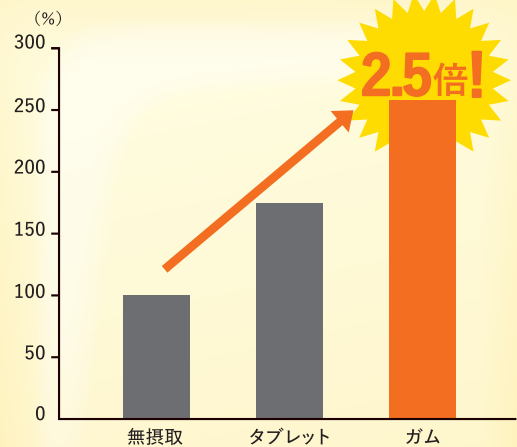


出典：松井美咲ら. 薬理と治療2020;48(12):2161-2166.

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

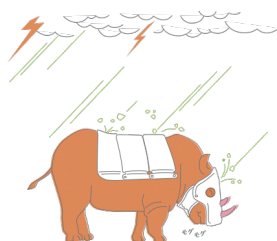
2. 唾液が増えると、 免疫物質『IgA』の分泌も高まる！



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。