

# ガムを噛む、 という健康法。

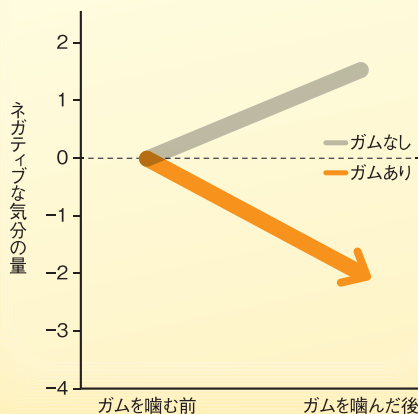
健康にも日々の生活にも、たくさんの効果が期待できる「噛むこと」。

この度また新たな“イイコト”が発見されました。

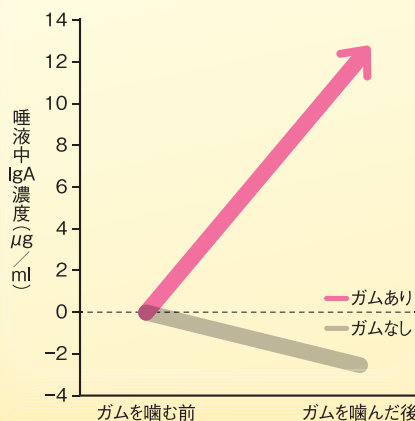
ガムを噛むってスゴイ！

## 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♪