

ガムを噛む、 という健康法。

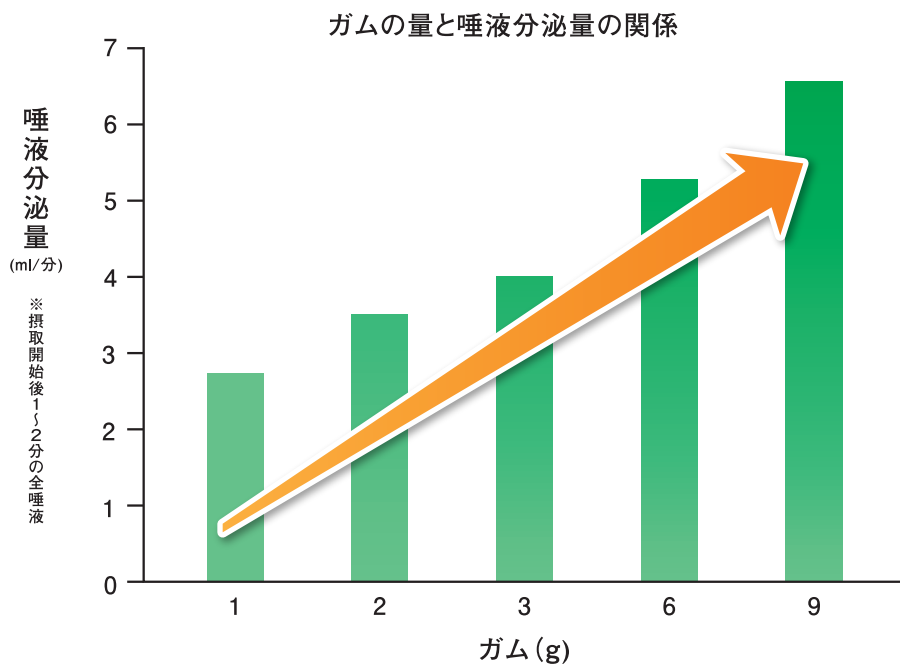
口の中で絶えず分泌されている唾液。

“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、榎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は、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♪

