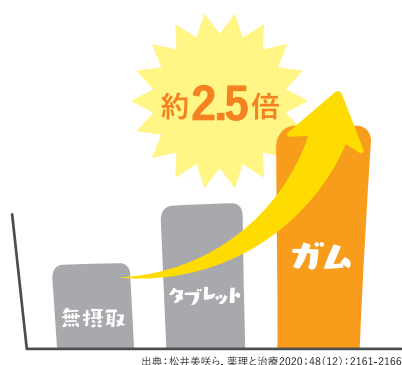


ガムを噛む、 という健康法。

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？



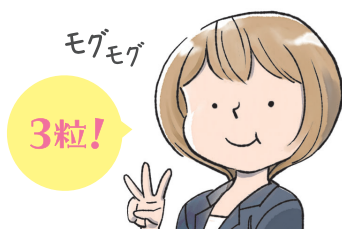
免疫物質の量がアップ!

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。



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。



“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。



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♪

