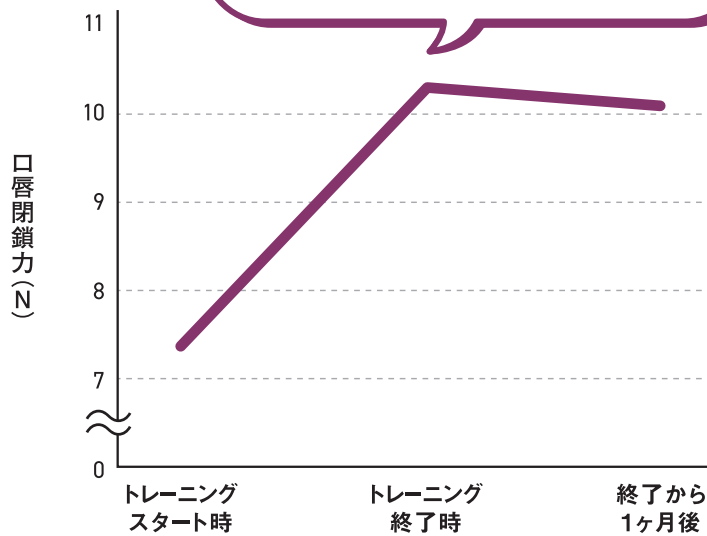


ガムを噛む、 という健康法。

“お口ぽかん”の子どもが急増中！ お口が開いたままだと、むし歯や歯周病、口臭や学習能力の低下など、さまざまなトラブルが発生しやすくなります。そこで、予防方法の一つとして有効なのが「ガムを噛むこと」！
研究結果をご紹介します。



噛むトレーニングで
“口を閉じる力”がアップ！



出典：Orthod Waves-Jpn Ed 2008;67(3):132-138「硬性ガム咀嚼トレーニングが混合歯列期児童の咀嚼能力に及ぼす影響」よりオーラルケアにて作図

13名の子ども（平均年齢10.5歳）を対象とした試験。ガムを使った咀嚼トレーニング*を実施してもらったところ、**1ヶ月で「口を閉じる力」が強化。さらに、トレーニングが終わって1ヶ月経っても、その力が維持されていました。**

※1日2回朝夕食後に「ガムを右側で10回、左側で10回噛む」を10分間繰り返す。その際、口をしっかりと閉じて噛むよう指示。トレーニングにはキシリトール配合ガムを使用。



ゲームやテレビのお供にはぜひガムを！
夢中になっているときも、お口を閉じるのが自然と習慣になります。

“噛む”とイイコト
他にもいっぱい！

