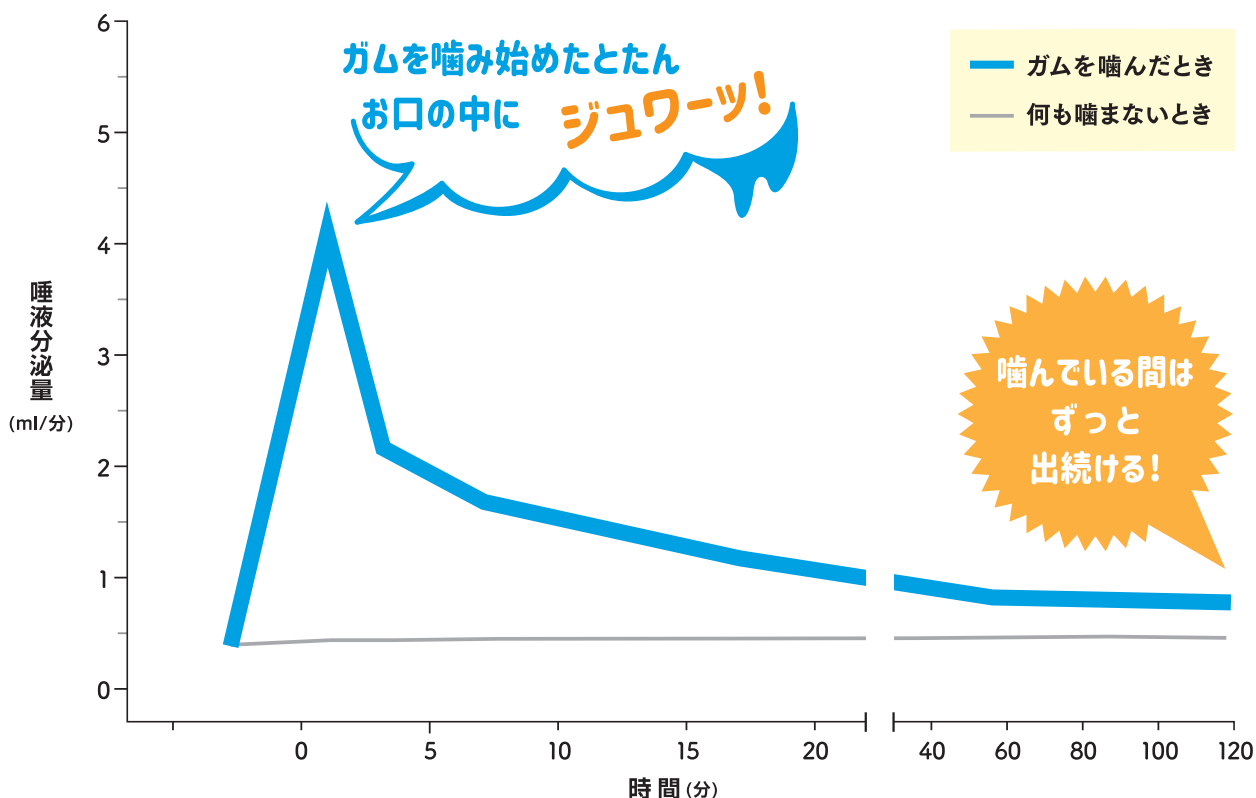


ガムを噛む、 という健康法。

私たちの健康を、さまざまな形でサポートしてくれる唾液。

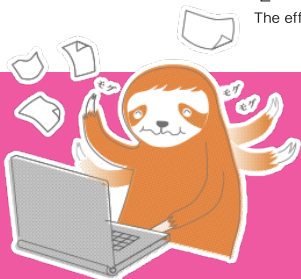
「ガムを噛むとたっぷり出る」と言われますが、
実際、何も噛まないときと比べてどのくらい違いがあるのでしょうか？

長時間ガムを噛んだときの唾液分泌量



10人の健康な男女に2時間にわたってガムを噛んでもらったところ、噛み始めに唾液量は著しく増えた。その後少しずつ減少していったが、2時間たっても、何も噛まない場合に比べて分泌量は有意に多かった。

The effects of prolonged gum chewing on salivary flow rate and composition, Arch Oral Biol. 2004 Aug;49(8):665-9. より引用し、一部改変



長時間の“ながら噛み”がおすすめ！

ガムは噛んでいる間じゅう唾液が出続けるので、お口のうるおいアップに効果的！
テレビを観ながら、本を読みながら、仕事をしながら。ぜひモグモグしてみてくださいね。