

# ガムを噛む、 という健康法。

「モグモグモグ……」とお口を動かす行為は、  
私たちにとっていいことばかり。  
普段、どんなタイミングでガムを噛んでいますか？

## ガムを噛むなら、こんなときがおすすめ



### お口が乾いたとき

モグモグの刺激で、  
唾液がジュワーッ！

### 集中したいとき

噛むことで脳に  
刺激が行き、  
集中力がアップ！



### 歯磨きできないとき

唾液が汚れを  
洗い流してくれるから、  
お口スッキリ！



メジャーリーガーがガムを噛むのは、  
集中力を高めるだけでなく、リラックスにもつながるからだそう。  
ぜひ、いろいろなタイミングで活用してくださいね◎