

## ガムを噛もう

皆さんは、ガムを噛む習慣はありますか？眠気覚ましや、口をスッキリさせたい時などに噛む方は多いと思います。実は、ガムを噛むことで口や全身の健康に良い影響を与えていると言われています。そこで今回は、ガムを噛むことで得られる効果やガムの選び方、活用方法をお話ししていきます。

### 【ガムを噛むことの効果】

- ① 唾液分泌量の増加…ガムを噛むことで唾液の分泌量が多くなります。唾液には口の中の汚れを洗い流す作用や、むし歯になりかけた表面を修復する作用などがあります。唾液が多くなることでむし歯や歯周病予防、口腔乾燥の改善につながります。
- ② 脳の活性化…噛むことによる物理的な刺激によって、脳内の血流量が増加します。その結果、記憶力や集中力が高まると言われています。
- ③ 姿勢の安定…噛む筋肉が活発に働くことで姿勢を正しい位置に戻すことに関連すると言われています。
- ④ 口腔機能の向上…ガムを噛むことで口の周りの様々な筋肉が動くため、噛む力の維持・向上、口唇閉鎖不全の改善につながります。

### 【ガムの選び方】

ガムには、風船ガム、板ガム、成分に砂糖が入っているシュガータイプ、キシリトールを使用したシュガーレスタイプなど多種多様な物があります。好みの硬さや、味があると思いますが、成分に糖類が入っているものはむし歯の原因になってしまうため、避けるようにしましょう。おすすめは歯や口腔環境に良い影響を与える、デンタルガムと呼ばれるものです。デンタルガムは、むし歯の原因となる酸を作らないキシリトールが多く配合されている物や、脱灰抑制効果がある CPP-ACP、再石灰化の働きがある PO<sub>4</sub>-Ca を成分に含む物です。歯科医院で販売される歯科専売品は良い成分が多く配合されているので、ガムの効果が高まります。市販品の中にも特定保健用食品（トクホ）の許可を受けている物があります。成分表示や許可表示をよく確認をし、選ぶようにしましょう。

### 【活用方法】

ガムを最大限活用するには、食後すぐに噛むことをおすすめします。食後は口腔内が酸性に傾くため、むし歯のリスクが高まりますが、ガムを噛むことで唾液が多く分泌され、酸を中和し、歯を守ることが期待できます。

ガムを噛むことで、気分転換だけではなく口や全身の健康に良い影響を与えます。1日の摂取量や噛む時間、噛み方に気を付けて正しくガムを活用してみましょう。

【歯科衛生士 石原 梨映】

