



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 9 月号 Vol.179

最近おやつコーナーで人気の「ガム」。眠気覚ましや集中力アップのために食べている人もいないでしょうか？健康面ではガムにも見逃せないメリットがあります。

今月は、ガムを噛むことで得られる効果についてご紹介します。

1. 唾液の分泌促進と口腔環境の改善

ガムを噛む最大のメリットは、**唾液の分泌量が劇的に増えること**です。唾液には口腔内を健康に保つ強力な作用があります。

◆ 初期虫歯の修復（再石灰化）

唾液に含まれるカルシウムやリンが、酸で溶けかかった歯の表面を元に戻します。

食後 3 分以内に、15～20 分噛むと効果的です。

◆ 自浄作用と抗菌作用

食べかすや細菌を洗い流し、唾液中の酵素が細菌の増殖を抑えるため、**口臭予防**や**歯周病予防**に直結します。

◆ キシリトールの効果

キシリトールは虫歯菌（ミュータンス菌）のエネルギー源にならないため、菌の活動を弱め、歯垢（プラーク）を落としやすくします。



2. 脳の活性化と精神面への効果

「噛む」というリズム運動は、神経系を通じて脳にダイレクトに影響を与えます。

◆ 集中力・記憶力の向上

咀嚼運動によって**脳への血流量が最大で数割アップ**します。これにより、脳の「前頭前野」や記憶を司る「海馬」が活性化し、作業効率や認知機能が高まります。

◆ ストレス緩和（抗うつ効果）

リズムカルに噛むことで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌が促されます。同時に、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌が抑えられるため、不安や緊張を和らげます。

◆ 覚醒効果（眠気覚まし）

噛む刺激が脳の「上行性網様体賦活系」という覚醒システムを刺激し、眠気を打破します。ミント成分による冷感刺激もこれを後押しします。



3. 全身の健康と美容への効果

口の周りの筋肉を動かすことは、全身のエイジングケアや健康維持にもつながります。

◆ 消化・吸収のサポート

唾液に含まれる消化酵素（アミラーゼ）が食べ物の消化を助け、胃腸への負担を軽減します。

◆ 肥満防止（ダイエット効果）

食前や食後にガムを噛むと、脳の**満腹中枢**が刺激され、過食を防ぎやすくなります。

◆ フェイシャルラインの引き締め

口の周りの「口輪筋」や顎の「咬筋」が鍛えられるため、顔のたるみ予防や、ほうれい線対策などの**小顔効果**が期待できます。

◆ オーラルフレイル（口腔機能低下症）の予防

加齢に伴う噛む力・飲み込む力の衰えを防ぎ、シニア世代の健康寿命を延ばすために役立ちます。



4. ガムを選ぶときのポイント

健康のためにガムを取り入れるなら、**シュガーレスガム**がおすすめです。唾液の分泌を促しやすく、虫歯予防にも役立つとされています。また、適度な噛み応えのあるものを選ぶと、咀嚼回数を増やしやすくなります。

一方で、**糖分の多いガムは摂り過ぎないように注意が必要です**。また、シュガーレスガムでも食べ過ぎるとお腹がゆるくなることがあります。自分に合ったガムを選び、無理のない範囲で楽しみましょう！