

埼玉県立大学創立25周年記念シンポジウム

長寿の秘訣：咀嚼力の判定とその重要性
ーガムを噛んでチェックしてみようー

2025.2.15（土）

健康開発学科 口腔保健科学専攻
准教授 新井恵

咀嚼（噛むこと）の重要性

さまざま研究結果から
わかっていること

咀嚼機能と全死亡リスクの関係：咀嚼機能が高いほど、全死亡リスクが低いことがわかっています。

歯数と長寿の関連：歯の数が多いほど長寿であることが示されています。

栄養摂取の変化：歯を失うと、特に野菜の摂取が不足しがちであり、これが心血管系疾患と関連しています。

義歯の使用：無歯顎や多数歯欠損の場合、義歯を使用しないと余命が短くなる可能性があります。



ガムを噛んで
ご自分の咀嚼力をチェックしてみましょう！

お手元に「キシリトール咀嚼チェックガム」とポリ袋をご用意ください！

咀嚼ガムの特徴

- ・咀嚼前には**緑色**のガムがよく噛むことで徐々に**赤色**に変化していきます。咀嚼能力を確認する目安になります。

- ＊ ご高齢の方や未就学児などガム咀嚼に不慣れな方は、誤嚥・誤飲にご注意ください。

- ・甘味料としてキシリトール50%以上配合したシュガーレスガムで、味はミックスフルーツ味です（フルーツ香料使用）。

- ・歯に付着しにくいガムベースを使用しているため、義歯を使用されている方にも安心して使用できます。

- ・アレルギー物質28品目は使用していません。



参加は自由です！

不安がある方は参加しなくて問題ありません。

こちら側から開けます



咀嚼方法

- ・ガムを分割せずに全部口に入れてください。
- ・60回咀嚼してください。
- ・咀嚼は上下の歯が毎回しっかり噛みあうように1秒に1回のペースでよく噛んでください。
- ・未就学児のように1袋量だと大きすぎる場合は一袋の1/3量を60回咀嚼してください。

咀嚼後の色判定

- ・ガムをポリ袋に**直接**吐き出してください。
- ・ガムをポリ袋の上から平らに伸ばしてください。
- ・製品パッケージのカラーチャートでご自身のガムの色がどのあたりに当てはまるか確認します。



実際にガムを噛んで
ご自分の咀嚼力をチェックしてみましょう！

ご自分の咀嚼力を確認しましょう！



- ・ 製品パッケージのカラーチャートでご自身のガムの色がどのあたりに当てはまるか確認します
- ・ 真ん中のピンク色以上であれば食物を噛めており、**赤色が濃いほどよく噛めています**

しっかりと噛むためには

1.一口の量を少なくする:

口いっぱいに食べ物を詰め込むのを避け、一口分の量を少なめにしましょう。

2.噛む回数を増やす:

一口ごとに30回以上噛むことを目標にしましょう。消化が良くなり、満腹感を得やすくなります。

3.食事に時間をかける:

一度の食事に20分以上かけるように心がけましょう。ゆっくり食べることで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

4.硬めの食材を選ぶ:

ごぼう、れんこん、こんにゃくなど、噛みごたえのある食材を取り入れると良いです。

5.ながら食いを避ける:

テレビやスマートフォンを見ながらの食事は避け、食べることに集中しましょう。

6.食事環境を整える:

家族や友人と一緒に食事を楽しむことで、自然とゆっくり噛む習慣が身につきます。

参考文献

- 1) 安細敏弘, 高田豊: 健康増進と咀嚼 —健康増進に向けた咀嚼の位置づけとは: 九州歯会誌 65 (3) :53-59, 2011.
- 2) 池邊 一典: 「咬合咀嚼は健康長寿にどのように貢献しているのか」—文献レビューを中心に—: 日補綴会誌 Ann Jpn Prosthodont Soc 4 : 388-396, 2012
- 3) 株式会社オーラルケア <https://www.oralcare.co.jp/product/xylitol-check-gum> (2025年1月29日アクセス)
- 4) 厚生労働省: 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書 (概要) 「歯・口の健康と食育～噛ミング 30 (カミングサンマル) を目指して～」 : <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf> (2025年1月29日アクセス)

ご参加ありがとうございました！

しっかり噛んで健康を維持してください