

かめばかむほど
色が変わるガム

か 噛む能力を測ろう

カラーチャートで判定

- ① 袋からガムを取り出す。

噛む前は
緑色だよ！



未就学児等

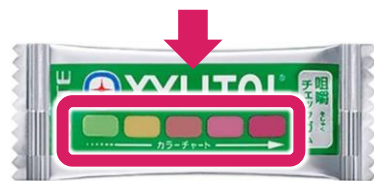


3分の1こ

- ② 60回ガムを噛む。
(1秒に1回)



- ③ 噛んだガムの色と
カラーチャートを比べて
一番近い色を選ぶ。



よく噛めば
赤くなるよ！
緑色～黄色は不十分…

噛む能力が 不十分な方は…

お口の周囲の筋力低下？

—対策—

- ▶ 食事の際、噛む回数を増やす。(1口30回)
- ▶ お口のエクササイズを行う。



お口のエクササイズ

お口のトラブル？

—対策—

- ▶ かかりつけの歯科医院を受診する。
(むし歯、歯周病、噛み合わせが悪い等)

もっと正確に
判定したい方は

ツール
不要

咀嚼チェック
アプリ

で判定してみよう！

アプリの指示に従い、ガムを
噛んで台紙に乗せ、ガムの写
真を撮影すれば判定できます。

同封されていた
測定用台紙を
使うよ



最高スコアは10
6.3以下は要注意！?

【動画】
アプリの
使い方



旭市CCDプロジェクト推進チーム（旭市企画政策課内）

旭市CCDプロジェクトでは、肥満予防の一環として、よく噛む啓発を行っています。よく噛む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。



旭市CCD
ホームページ

よく噛むことは いいコトたくさん！

よく噛むことの主な効用は8つあり、現代人の6倍はよく噛んでいたといわれる弥生時代（卑弥呼の生きていた時代）にちなんで、こんな標語が作られています。



ひ み こ は 卑弥呼の歯がいーぜ！

肥満予防

ひ



味覚の発達

み



言葉の発音はっきり

こ



脳の発達

の



歯の病気予防

は



ガン予防

が



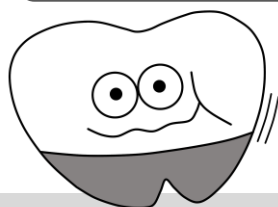
胃腸快調

い



全身の体力向上
（全力投球）

ぜ



他にもいいコトいっぱいあるよ！
もっと知りたい人は ▶▶▶



噛むこと
研究室
ホームページ

今日からできる！

よく噛む
ための

5つのポイント



-1-

具材は
大きめに
切る



-2-

ひと口の
量を
減らす



-3-

素材を味わう
やさしい
味付け



-4-

口の中の
食べ物を
飲み物で
流し込まない



-5-

食前または
食後に
ガムを噛む



食前のガムは
食べ過ぎ防止
にもなるよ！

