

2018年5月14日掲載

ガムの効果

ペパーミントに殺菌力

みなさんは何げなく、自分の好みでガムを選んでいませんか。それはそれでよいのですが、ガムに配合されている成分や、かむことの効果に注目してみても良いでしょう。

ガムによく使用されているハーブの一種「ペパーミント」には殺菌効果があると言われています。一説によると口の中の細菌を除去する能力は、殺菌力が強いことで知られている「クロルヘキシジン」という薬剤よりも強いというデータもあります。

ガムには香料として配合されていることが多いのですが、ペパーミントのさわやかな香りで口臭を抑えてくれますし、何よりリフレッシュ効果はご存知の通りです。

そしてガムをかむことで唾液分泌を促進されますので、口内の汚れを洗い流すだけではなく、唾液の有効成分であるリゾチーム、免疫グロブリン（殺菌、抗菌に作用）、ペルオキシターゼ（抗酸化によるがん予防）、パロチン（若返りのホルモン）などの効果も得られます。

砂糖入りガムでは、むし歯を進行させる逆の影響も出ますので、キシリトールガムがおすすめです。ただし、キシリトールは摂取量により下痢気味になる人もいますので、食べ過ぎにはご注意ください。

ガムの成分やガムをかむことの効果も考えながら、選んでみてはいかがでしょうか。