

“こんな時には、こんなガムを”

ガムの上手な噛み方と選び方



歯が弱い人のためのムシ歯対策

食後に歯が磨けないとき、軽い力で5～15分程噛みます
最近開発された歯科専用ガムはとても効力があります

おすすめタイプ

再石灰化促進物質の
入っているガムを



しっかり噛めない子のための顎のトレーニング

最近の子どもさんはとても顎が弱くなってきています
1日2回、20分ほどガムトレーニングをしましょう

おすすめタイプ

硬めのガムが
おすすめ

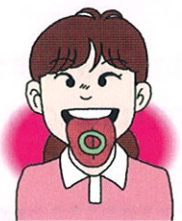


お口ポカンは、なおしましょう

口元のゆるみは万病のもと、お口を閉じてガムを噛みます
顔はきりっとしまり、唇の荒れや歯の前突も改善されます

おすすめタイプ

おすきなシュガー
レスガムをどうぞ



舌の動きが悪い子どもさんや高齢の方へ

早口言葉が喋れない、口笛が吹けない子供さんも多いです
高齢者の口腔ケアにもお口遊びのフーセンガムが役立ちます

おすすめタイプ

キシリトール入り
フーセンガム



顔のゆがみが気になる方へ

片側ばかり不必要に強い力で噛んでいると顔がゆがみます
利き顎(咀嚼側)の変更を行います、少し注意が必要です

おすすめタイプ

再石灰化促進物質の
入っているガムを



口臭予防

焼肉やニンニクなど香りの強いものを食べたときは、
唾液が多く出るようにしっかり、休み休み30分ほど噛みます

おすすめタイプ

防臭効果のあるもの
がよいでしょう



お口が乾燥する方へ

いろいろな原因があります。まず、先生と相談してみてください
唾液が多く出るようにしっかり、ゆっくり30分ほど噛みます

おすすめタイプ

再石灰化促進物質の
入っているガムを

歯科は咀嚼(噛み方)の専門家です。ガムの噛み方指導は歯科医院にご相談下さい!