



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

株式会社ロッテ  
2023年3月2日(木)

## フーセンガムトレーニングは口腔機能の発達に繋がる！ 「“噛む”で嬉しい親子ガムトレ教室」を開催！ 専門家が「正しい噛み方」と「お口ポカンのリスク」について解説 楽しみながら手軽にできるフーセンガムトレーニングに親子で挑戦！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸栄一）は、子どもの口腔機能の発達不足による口腔トラブルを危惧し、「噛むこと」が口腔機能の発達に与える影響について研究・情報発信しています。この度、未就学児～小学生の子どもと保護者を招き、2月19日（日）に、都内イベント会場にて「“噛む”で嬉しい親子ガムトレ教室」を実施いたしました。当日は、日本大学松戸歯学部 葛西一貴特任教授を招聘し、合わせて20名の親子に向けて「噛むこと」が心身に与える影響やフーセンガムが口腔機能の発達につながることを解説いただきました。また、ロッテ担当者がフーセンガムの噛み方やふくらませ方をレクチャーしました。

※このイベントでは、感染対策を実施し、撮影時のみマスクを外しています。



### ■親子で挑戦！口腔機能の発達に繋がる「フーセンガムトレーニング」 保護者「遊び感覚で簡単に楽しくトレーニングできるので家でも取り入れたい」とコメント！

日本大学松戸歯学部とロッテが行ったフーセンガムを使用した研究※で、フーセンガムトレーニングを行った子どもたちの口腔機能が改善されたことから、参加した親子が「フーセンガムトレーニング」に挑戦。参加者は、ロッテのフーセンガム博士からフーセンガムのふくらませ方のレクチャーを受け、楽しそうにトライしていました。保護者は「フーセンガムであれば、遊び感覚で簡単に楽しく口周りを鍛えることができそうなので、家でもたくさんガムを噛ませたい」と話し、子どもたちも「楽しかった！」「家でもやりたい！」と楽しんでいる様子で、今回初めてふくらませられた子どもが嬉しそうにお父さんとハイタッチするシーンも見られました。子どもの口腔機能の発達につながる「フーセンガムトレーニング」は簡単に楽しく実践できるので、是非ご家庭でも継続的に取り入れてみてください。

※研究の詳細については2頁目に後述



#### フーセンガムをふくらませてみよう！“ふくらませ方解説動画”

ロッテではフーセンガムのふくらませ方を解説する動画「フーセンガムのふくらませ方篇」をYouTube公式チャンネルで公開中です。

#### 【基本のフーセンのふくらませ方】

- ①ガムをまんまるにしよう！
- ②ベロの上で薄く伸ばそう！
- ③ガムの真ん中にベロを入れよう！
- ④息をふきこもう！



ロッテ【LOTTE】企業情報公式チャンネル「フーセンガムのふくらませ方」篇  
<https://www.youtube.com/watch?v=E05ly8bWheY&t=1s>



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
【シャルロッテ】

## ■ 専門家が解説「正しい噛み方」ができていないと歯並びや滑舌の悪さに影響 「お口ポカン」が続くと歯並びや口腔内の衛生環境が悪化したり、いびきトラブルにも 口周りや舌の筋肉を動かすフーセンガムトレーニングがおすすめ！

歯科医師・歯学博士の葛西一貴特任教授より、正しい噛み方やお口ポカンのリスクについてお話しいただきました。「食事のときによく噛んでいる人！」という質問には、ほとんどの子どもが元気よく挙手。参加した保護者は耳を傾け、真剣な表情で話に聞き入りました。「噛むことが大事な理由がしっかりと理解できて勉強になった」「正しい噛み方で歯並びが良くなることもあるとは驚きだった。子どもの歯並びが気になるのでたくさんガムを噛ませたい」などの感想もあり、噛むことの大切さをご理解いただけました。



### ● 正しい噛み方

正しい噛み方とは、前歯で食べ物を噛み切り、口を閉じて、舌で食べ物を徐々に口の奥に移動させながら、左右両方の歯をバランスよく使い、奥歯ですり潰すように噛んで飲み込むという一連の咀嚼運動です。軟らかい食べ物は奥歯を使わずに食べることができてしまうため、軟食化が進んでいる現代では奥歯を上手に使用できない人が増えています。正しい噛み方ができないと、硬い食品が上手く食べられないだけでなく、歯並びやむし歯のなりやすさに影響すると言われています。正しい噛み方が身につくと、顎の骨や歯列の成長が促されるため、歯並びに良い影響があるのです。矯正治療をしなくても、歯並びが良くなったという研究結果もあります。正しい噛み方を身につけるためには、硬い食品や軟らかい食品、何でも好き嫌いせず満遍なく食べることが大切です。正しい噛み方を身につけるトレーニングツールとしてガムを噛むこともお勧めです。ぜひ、歯が乳歯から永久歯に生え変わる時期こそ噛むトレーニングをやっていただきたいです。

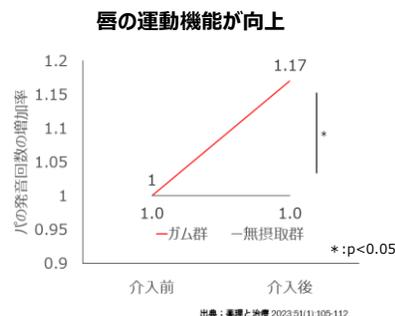
### ● お口ポカン

近年、お口がポカンと開いてしまう子どもが増えています。お口ポカンの状態が続くと、歯並びが悪い・口腔内の衛生環境が悪い・鼻呼吸ができないなど、様々な影響がでてきます。前歯が突出して出っ歯になってしまうことも。この状態を改善するためには口を閉じる力や舌を動かす筋肉を鍛えることが重要です。そこで、口周りの運動をしてお口ポカンを改善するためのトレーニングとして、子どもが楽しんで継続してできるフーセンガムを使用したトレーニングがおすすめです。研究でもフーセンガムトレーニングが口腔機能の改善に役に立つことがわかっています。

## ■ 4～8歳を対象に行ったフーセンガムトレーニング研究 フーセンガムトレーニングを続けることで口腔機能が発達することが明らかに！

葛西特任教授をはじめとした専門家とロッテは、4～8歳の子どもを対象に、毎日「フーセンガムトレーニング」を行う28名と、「フーセンガムトレーニング」を行わず普段通りの生活をする31名で、口腔機能への影響を比較する試験を実施しました。4週間、5分間の「フーセンガムトレーニング」を1日2回行ってもらったところ、「フーセンガムトレーニング」を行っていた子どもたちが唇の動きが良くなったり、保護者へのアンケート結果から、お口ポカンの改善や、硬いものを噛めるようになったり、滑舌が良くなったという結果が得られました。

本研究結果から、「フーセンガムトレーニング」は子どもの口腔機能発達に良い影響を与えることが分かりました。また、簡単に取り入れることができることから、子どもたちにとって良いトレーニングになるのではないかと考えています。



## ■ フーセンガム博士が技を披露！ダブルフーセンや巨大フーセンに子どもたちも驚き！ 「自分ももっと上手にふくらませられるようになりたい」と意気込む子どもたち！

フーセンガム博士ことロッテ研究員の弘田裕介より、フーセンガムを使用した技を披露しました。披露した技は、フーセンガムを15cmほどに大きくふくらませる「巨大フーセン」とフーセンガムを横に2つ並べる「ダブルフーセン」です。技を見た子どもたちは「お～！」と驚きの声を上げ、「もっと大きくふくらませたい！」「技ができるようになりたい！」と意気込み、チャレンジしていました。何人もの子どもたちが、上手にきれいな丸を作ってふくらませていました。





社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

## ■「噛むこと」に関する様々な研究をしているロッテより「噛むこと」によるメリットを紹介 毎日ガムを噛むことで勉強に大切な記憶力・集中力や運動能力への良い影響も！

噛むことは、心身の健康においてとても重要です。免疫への影響、自律神経のバランスの向上、記憶力・集中力のアップや運動能力の向上等、様々なシーンにおいてたくさんのメリットをもたらしてくれます。保護者は「勉強や運動にも影響があるのは知らなかった」「噛むことにたくさんのメリットがあることを知り、これからはより噛むことを意識させていきたい」などと話していました。

### ①足の速さ

中学生の女子生徒で、継続的にガムトレーニングした子どもたちの方が、ガムトレーニングをしなかった子どもたちより、スタートから10mの足の速さが約0.1秒速くなったことが報告されています。

出典：スポーツ歯学 2020;24(1):12-17.

### ②記憶力

中学生を対象にした研究で、14週間継続的にガムを噛みながら勉強した子どもたちの方がガムを噛まないで勉強した子どもたちより、数学テストの点数の増加が大きかったことが報告されています。脳が活発に働くことで注意力や集中力が向上することもわかっています。

出典：J Adolesc. 2012;35(2):455-459.  
Clin Neurophysiol. 2009;120(1):41-50.



## ■ 専門家紹介



歯科医師・歯学博士

葛西 一貴 特任教授 (かさい かずたか)

#### ●所属

・日本大学 松戸歯学部 特任教授

#### ●主な所属学会

・日本矯正歯科学会 指導医、認定医

・日本歯科医学教育学会 名誉会員