



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

2025年4月25日(金)

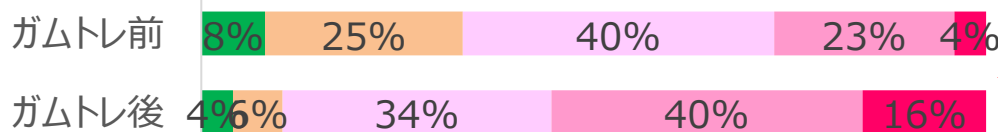
フーセンガムトレーニングにより、55%が咀嚼能力を改善！

山口県内44園、932名の年長園児がフーセンガムトレーニングを実施

「滑舌が改善した」「楽しみながらトレーニングできる」と保護者や先生たちも実感

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：中島英樹）は、昨年度に引き続き「健口スマイル推進事業の展開に関する連携協定」を締結する公益社団法人山口県歯科医師会（会長：小山 茂幸、以下山口県歯科医師会）と、口腔機能向上を目指し、山口県内44園、932名の年長園児を対象に、2024年10月より2か月間、園や家庭でフーセンガムトレーニングを実施しました。この度、本取組を受け保護者・先生を対象に、フーセンガムトレーニングによる咀嚼能力の発達、お口ポカンや食事時の咀嚼音、いびきの改善度や取組満足度等についてアンケート調査を行いました。

《咀嚼チェックガム数値》



改善率
55%

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

数字が大きいほど噛む力（咀嚼能力）が良好です。

■フーセンガムトレーニングを行った結果、咀嚼能力、お口ポカン、食事時の咀嚼音、睡眠時のいびきのすべてで半数以上が改善！



フーセンガムトレーニングの様子

各園児に2か月間フーセンガムトレーニングを行ってもらい、トレーニング前後の「唾液の量」「咬み合わせの面積」「舌の力」「唇・舌・顎関節の運動機能」など複合的な因子で総合的に短時間で咀嚼能力を評価することができるキシリトール咀嚼チェックガム（※1）を用いて測定したところ、2か月のトレーニングによる**改善率は55%**（222名回答）という結果になりました。

また、保護者へのアンケート調査（421名回答）によると、トレーニング前は気が付くと口が開いてしまうお口ポカンだった園児の**54%の保護者が「改善した」「やや改善した」と回答**。その他、**食事時の咀嚼音は改善率65%、睡眠時のいびきの改善率は55%**という結果になりました。

（※1）商品サイト：<https://www.oralcare.co.jp/product/xylitol-check-gum>

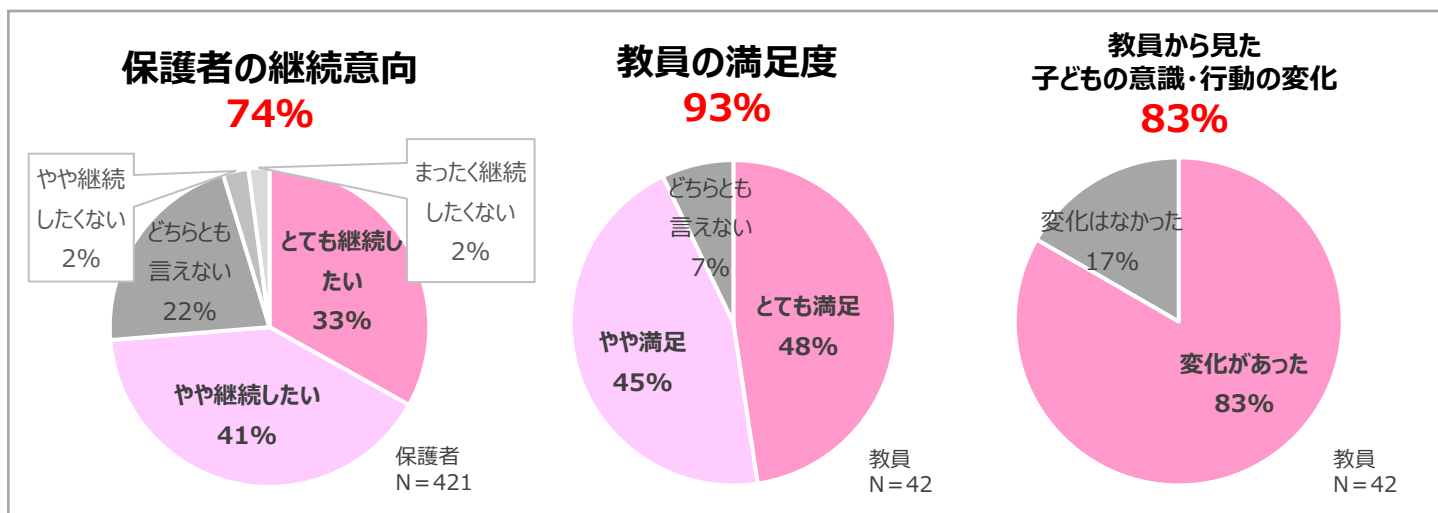
関連サイト：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/mouth/1792/>



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」

■保護者・教員共に高評価！フーセンガムを購入してトレーニングを続けたい保護者は74%

保護者と教員の双方から、効果を実感したり、意識や行動が変わったりと肯定的なコメントが多く集まり、高評価をいただきました。保護者に継続意向を聞いたところ、74%の方が、今後、フーセンガムを購入してトレーニングを継続したいと回答しました。また、教員の実施満足度が93%と非常に高く、園児の意識・行動の変化に対しても、83%が変化があったと回答しています。



■保護者コメント（意識・行動の変化） ※一部抜粋

- ・ 歯科医院で歯並びの相談をし、口と舌のトレーニングをすることになった
- ・ お肉を噛んで食べられるようになり食の幅がひろがった
- ・ 噛み応えのある食材を避けがちにしていたが、取り入れようと思うようになった
- ・ 普段から子どもの口が開いた状態になっていないか確認するようになった
- ・ よく噛んで食べるということを子供達と話すきっかけとなった

■教員コメント（トレーニング満足度や子どもたちの変化） ※一部抜粋

- ・ 楽しみながら口を鍛えることができていたので、継続して取り組んでいきたい
- ・ 野菜が口の中に残りがちだったこともが、よく噛んで飲み込めるようになった
- ・ 以前はクチャクチャと口を開いてガムを咀嚼していたが、口を閉じて噛むことが出来るようになった
- ・ ガムトレーニングが毎日の習慣になり、子どもたちも目的を持って取り組むことができた
- ・ ほぼ全員フーセンガムができるようになった

公益社団法人山口県歯科医師会 小山会長 コメント



昨今、食生活の変化などもあり、舌をうまく動かせなかったり、かたい物を上手く噛めない子どもが増えてきており、口腔機能に関する適切な情報提供や指導・介入を早い時期から行う必要性があると考えています。その中で2022年に山口県内の幼稚園で実証実験を行った結果、フーセンガムトレーニングでお口の機能が高まる結果が出ました。2023年には、山口県内44園でのフーセンガムトレーニングの導入により、多くの園児に咀嚼能力の改善が見られ、意識や行動変化も促すことがわかりました。2024年も継続的に取り組みを実施し、今回は44園、932名の年長児に取り組んでもらいました。その結果、昨年の58.6%に続き、今年も55%の園児の咀嚼能力が改善していました。この結果を受け、改めて、子どもたちが楽しみながら実践できるフーセンガムトレーニングの可能性を非常に感じています。今後も子どもたちの健全な口腔機能の発達を促すために、本事業を推進してまいります。



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」

■フーセンガムトレーニング取組概要

山口県内の保育所、幼稚園、認定こども園にフーセンガムトレーニング取組の募集を案内、トレーニングの方法・流れ、フーセンガムトレーニングによる口腔機能向上エビデンス等の説明資料を送付し、健口スマイル推進事業のホームページから申し込みいただいた園へフーセンガムを提供、トレーニングを実施。

【対象】保育所、幼稚園、認定こども園の年長児童

【配布】キシリトール品質フーセンガム（2か月分）、咀嚼チェックガム、膨らませ方説明用紙

咀嚼チェックガムスコア記録用紙、フーセンガム膨らませ方動画DVD、咀嚼チェックガムの使い方動画DVD

【方法】平日の園で1回1枚5分、計2回10分間のフーセンガムトレーニングを2か月間実施（2024年10月～12月）

【評価】トレーニング前後で咀嚼チェックガムによる咀嚼能力を測定、トレーニング後に口腔機能の変化に関するアンケートを実施



咀嚼チェックガム

「健口スマイル推進事業」とは

公的機関（山口県・山口県歯科医師会・山口県歯科衛生士会）と民間事業者（ロッテ・サンスター・ライオン・山口フィナンシャルグループ）、それぞれが持つ特性や知見を連携・融合させ、「健康と笑顔は口元から」を合言葉に、口腔衛生意識の向上を通じ山口県民の健康寿命の延伸を応援する事業です。

(1)学校から家庭、職場における口腔ケア意識を定着化させ健康寿命の延伸を応援します。

(2)かかりつけ医の定着による歯科定期健診の充実を目指します。

口からカラダへ。



■ガムを噛むことのメリット多数！口腔発達や運動能力、記憶力・集中力にも影響

【子どもにおけるガムを噛むメリット】

①口腔の発達

口腔機能の発達不全は、口の健康だけではなく、生活まで悪影響を及ぼします。子どもたちのお口周りの筋力低下の原因としては、やわらかい食べ物が増え食事で噛む回数が減っていることが挙げられます。この状態を改善するためには、口を閉じる習慣を身につけたり、口を閉じたり舌を動かす筋肉のトレーニングが重要です。2022年に徳山めぐみ幼稚園で行った実証実験等でフーセンガムトレーニングが口腔機能やお口ポカンの改善に役に立つことがわかっています。

参考：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000009.000110734.html>

②テストの点数

中学生を対象にした研究では、14週間継続的にガムを噛みながら勉強することで、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

③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.

④免疫

5分間ガムを噛むことで、唾液中に約2.5倍の免疫物質が分泌されることが報告されています。

出典：薬理と治療 2020;48(12):2161-2166.

⑤集中力アップ

ガムを噛みながら集中力テストを実施すると、後半の成績低下が起こらず、集中力が高く維持される。

参考：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000043.000110734.html>



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」

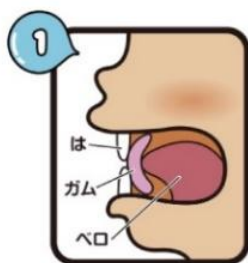
■口の発育には「お口遊び」!

吹き戻し、シャボン玉、フーセンガム…なつかしの遊びで口のトレーニングをしよう

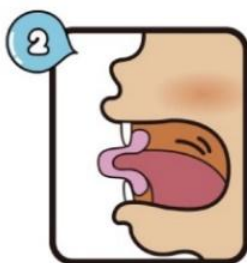
子どもの口周りの運動のためには、「シャボン玉」や「吹き戻し」など口をつかった遊びが効果的です。フーセンガムを膨らませることは「噛むこと」に加えて「舌を動かしてガムをまとめる・伸ばす」「口をしっかり閉じる」など、繊細な動きと筋肉運動が必要で口周りのトレーニングになると考えられます。

フーセンガムでガムトレ!

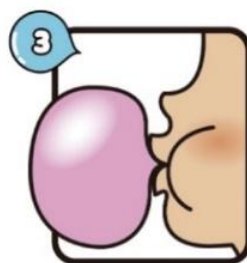
フーセンガムを噛むことはお子さまの口育につながります。



1 ガムがやわらかくなるまでよくかみ
平らに伸ばしたガムを
歯のうらにくっつける



2 上の歯と下の歯を少しあけながら
ガムの中にペロを入れて
ふくらます準備をする



3 いきをゆっくりふきこんで
フーセンみたいにふくらませよう!

■あなたのお子さんは大丈夫? 口腔機能の発達具合をチェック

ご自身のお子さんに症状があるかどうか、チェックしてみてください。複数当てはまったら要注意かもしれません。

日本歯科医学会のチェックシートを参考に作成

<https://www.jads.jp/assets/pdf/basic/r06/document-240402-2.pdf>

口腔機能の発達不全チェック

- check1 気がつくと口がポカンと開いてしまい、
顎が上がってしまう。
- check2 鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった。
- check3 強く噛みしめられず、
やわらかいものばかり好んで食べている。
- check4 食べ物を口に入れてからなかなか飲み込めない。
- check5 5歳以上の子どもの滑舌が気になる。
特に「力行・サ行・タ行・ナ行・ラ行」がしっかり言えない。
- check6 食事の際、片側の歯・顎ばかりで噛んでいる。