

噛むカムチェックガム 利用ガイド



噛むカムチェックガムとは

赤と青のガムを噛んで、きちんと自分が噛めているのか(そしゃく力)ということを確認するためのガムです。

まずは自分のそしゃく力がどのくらいなのかチェックしてみることから始めましょう。

※そしゃく力は年齢・性別で判断されるものではありません。

きる + くだく + まぜる
そしゃく力

使用上の注意点

「次のような方は、チェックする前に
歯科医師と相談してください。」

- 入れ歯を使用している方
- 現在、矯正装置が入っている方
- 噛むときに痛みがある方
- 小学生未満の幼児

「正しくチェックするための注意点」

- 赤・青のガムは左右バラバラに入れずに一緒に噛みましょう
- 丸めたガムが唾液でベトベトにならないようにしましょう

チェックに必要なもの

- 噛むカムチェックガム ……2 袋
- ラップ(10cm×20cm程度) ……2 枚



チェックの流れ

① 1回目テスト・判定



② 2回目テスト・判定



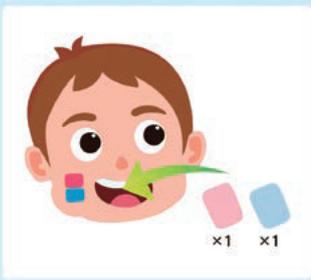
③ 1、2回目の比較



④ アンケート



1回目テスト



赤いガム、青いガムを
それぞれ一粒、
お口に入れます

×1 ×1



1回目テスト



20 cmくらいに切った
ラップを広げておき、
ガムを取り出してください



1回目テスト



赤、青のガムが
口の中で混ざるように、
いっしょに30回
噛んでください

ポイント 赤、青のガムは口の中で左右に分けずにいっしょに噛んでください



1回目テスト



左右2等分した
片方にガムをおき、
ラップを折り返します



1回目テスト



30回噛み終わったら、
口の中でガムを
丸めます

ポイント 余分な液は呑み込みます



1回目テスト



丸めたガムを
ラップ越しに手のひらで
押し広げてください



1回目テスト



20 cmくらいに切った
ラップを広げておき、
ガムを取り出してください



1回目テスト



厚さを均等に
拡げます



2回目テスト・判定

2回目60回噛みます

1回目テスト

丸めたガムを
ラップ越しに手のひらで
押し広げてください



ポイント 均一な厚さで500円玉と同じ大きさになるよう押し広げます

2回目テスト

1回目と同じ手順で
ガムの色の混ざり方を、
見本と比べて判定してみましょう



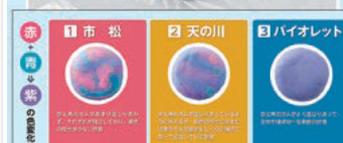
1回目判定

混ざり方で
「市松」「天の川」「バイオレット」
の3段階に分かれます



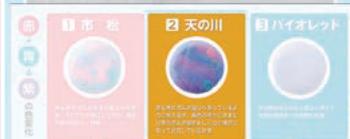
2回目テスト

1回目と2回目を
比較してみましょう



1回目判定

これは紫色の中に
まだ少し、赤、青が点在している
ので「天の川」ですね



1、2回目の比較

1、2回目の比較

1回目



2回目



均一に混ざった
「バイオレット」に
近づいていますか？

1、2回目の比較

	市松	天の川	バイオレット
青と紫の色変化			
判定	判定1	判定2	判定3
ポイント	もっとよく噛みましょう 2	よく噛みましょう 4	とてもよく噛めています 10
ポイント	もっと頑張って噛みましょう 1	もうすこしよく噛みましょう 4	よく噛めています 10

- ☒ 結果についての相談は歯科医師に聞いてみましょう
- ☒ 結果がよくても油断せずに定期的な検診を受けましょう

8020推進財団



<https://www.8020zaidan.or.jp/>



アンケートはこちらから

噛むカムチェックガム



<https://www.8020zaidan.or.jp/pr/>





判定マニュアル



赤

+

青

↓

紫

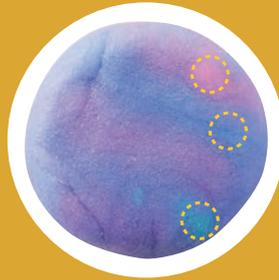
の色変化

市松



赤と青のガムがあまり混じりあわず、それぞれが独立しており、紫色の部分が少ない状態

天の川



赤と青のガムが混じりあっているように見えるが、紫色の所々に赤または青のガムが線状もしくは小塊状になって点在している状態

バイオレット



赤と青のガムがよく混じりあって、全体がほぼ均一な紫色の状態

判定の説明

赤と青のガムが混在して紫色部分がほとんどない

紫色の中に赤、青が点在している

ほぼ紫色。または完全に紫色になっている

判定 1

判定 2

判定 3

1回目テスト
30回混合

もっとよく
か
噛みましよう 2点

よく
か
噛みましよう 6点

とてもよく
か
噛めています 10点

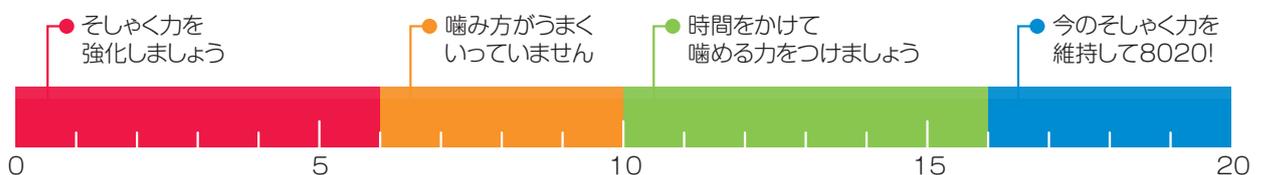
2回目テスト
60回混合

もっと頑張って
か
噛みましよう 1点

もうすこしよく
か
噛みましよう 4点

よく
か
噛めています 10点

1回目と2回目のテストの合計点を出して、そしゃく力のグラフに当てはめてみよう



詳しい解説(分析)

- 3** きちんと噛めていません。そしゃく力や噛み合せなどを意識して改善しましょう。
- 6** 回数が増えて良くなっていますが、まだよく噛めていません。
- 7** 安定して噛めていません。きる、くたく、まぜる力を意識しましょう。
- 10** 回数が増えても良くなっています。きる、くたく、まぜる力を意識しましょう。

- 11** **14** 最初はきちんと噛めています。長時間噛めるようにアゴを強くしましょう。
- 12** **16** 噛む回数が多ければきちんと噛めています。
- 20** 素晴らしいそしゃく力です。これを維持していきましょう。

●結果がよくても油断せず定期的に定期的な検診を受けましょう
●結果についての相談は歯科医師に聞いてみましょう