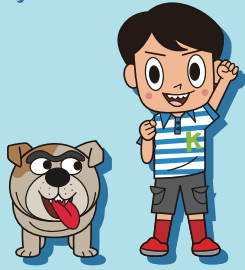


そしゃく力を
チェックしよう!



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」ってなあに？

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



チェックに必要なもの

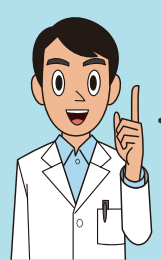
噛むカムチェックガム …… 2袋

ラップや透明なビニール等 (10cm×20cm程度) … 2枚



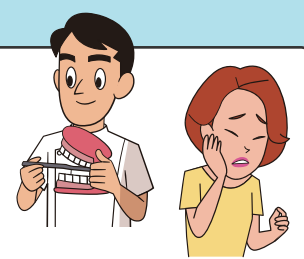
！ 正しくチェックするために

- 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



！ 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



噛むカムナビゲーター



ナビゲーターに沿って画像をアップロードして、アンケートを入力することで結果を判定できます
https://www.8020zaidan.or.jp/kamukamu_navigator/

YOUTUBE 解説動画



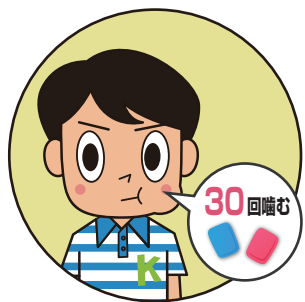
噛むカムチェックガムのやり方を動画で分かりやすく解説しています

チェックの流れ

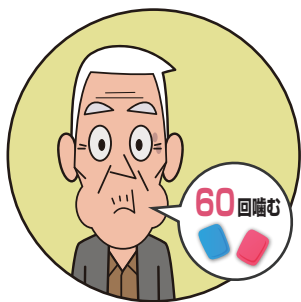
噛む回数

1回目: **30**回

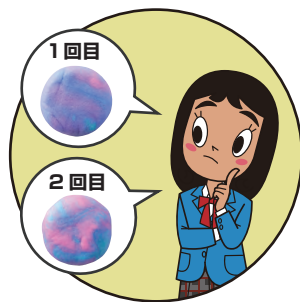
2回目: **60**回



1回目テスト・判定



2回目テスト・判定



結果を比較



アンケート

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

テスト・判定のやり方



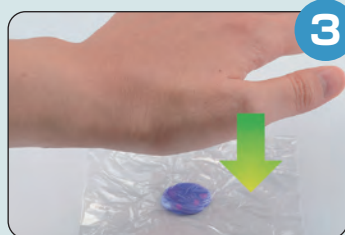
1

赤と青のガムが混ざり合うように噛んで、20cm くらいに切ったラップの上にガムを取り出してください。



2

左右 2 等分した片方にガムを置き、ラップを折り返します。



3

丸めたガムをラップ越しに手のひらで押し広げ、均一な厚さになるように押し広げてください。



4

500 円玉と同じくらいの大きさになるまで押し広げてください。

赤 + 青 = 紫 の色の変化		判定の説明	1 回目 (30 回混合)	2 回目 (60 回混合)
	市松 赤と青のガムがあまりまざっていないから、色ががばらばらで、紫色が少ない。	赤と青のガムが混在して紫色部分がほとんどない	2 点 もっとよく噛みましょう	1 点 もっと頑張って噛みましょう
	天の川 赤と青のガムがだいたいまざっているように見えるが紫色に赤や青のガムが線のようになっていたり、小さな塊が残っている。	紫色の中に赤、青が点在している	6 点 よく噛みましょう	4 点 もうすこしよく噛みましょう
	バイオレット 赤と青のガムが良くまざっているから、全体が紫色になっている。	ほぼ紫色。または完全に紫色になっている	10 点 とてもよく噛めています	10 点 よく噛めています

● そしゃく力を強化しましょう

● 噛み方がうまくありません

● 時間をかけて噛める力をつけましょう

● 今のそしゃく力を維持して8020!

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せん。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