

# フーセンガムを使った 子どものための口腔機能向上チャレンジ

フーセンガムトレーニングでお口の機能向上を目指そう！！

2023年7月

官民協働「健口スマイル」推進協議会



## フーセンガムトレーニングの流れ



フーセンガムトレーニングでお口の機能向上を目指そう！！

<各園児への配布物>

- キシリトールガム噛むトレ：15個（2か月分）
- 咀嚼チェックガム：2個
- 膨らませ方説明用紙：1枚
- 咀嚼チェックガムのスコア記載用紙：1枚

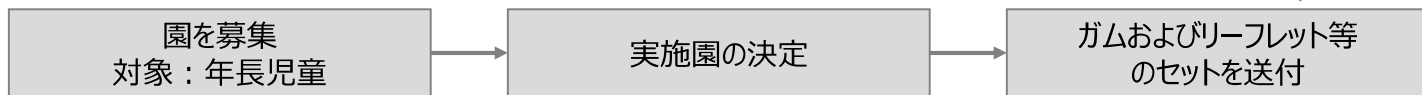
<園への提供物>

- 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

担当者様に  
事前にご送付致します。

フーセンガム、咀嚼チェックガムの動画は下記でも視聴できます

<https://www.youtube.com/watch?v=E05ly8bWheY&t=0s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0048fKwiv1o&t=2s>



### 【実施前測定】

咀嚼機能、フーセンガム体験

- 咀嚼チェックガム
- フーセンガム膨らませ



トレーニング実施（2か月）  
\* 前後で咀嚼チェックガムで評価



### 【実施後測定】

咀嚼機能、フーセンガム体験

- 咀嚼チェックガム
- フーセンガム膨らませ



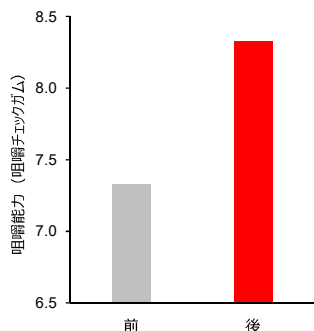
平日の園で1回1枚5分、計2回10分間のトレーニング実施

### 【アンケート（保護者・教員様）】

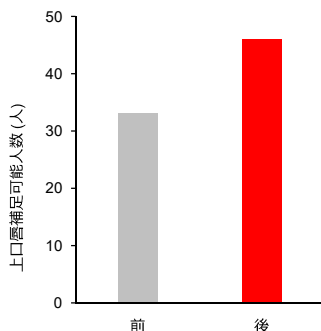
グーグルフォームで回答できるようにし、集計結果をフィードバック致します。

お口の機能が成長することで、「食べる機能」、「話す機能」も発達していきます。お口の機能がきちんと成長しないと、日常的な「お口ぼかん」や、口の乾きや歯並びの悪化、口呼吸や睡眠時のいびき、むし歯、歯肉炎の原因になることも。食事で噛み応えのある食品を食べることも重要ですが、フーセンガムトレーニングでお口の機能が上がる結果が出ています。

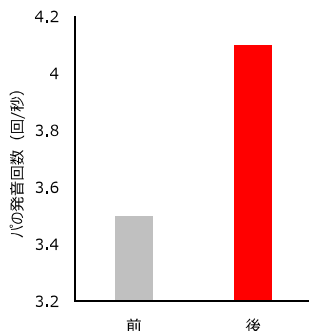
### 噛む能力が高まる



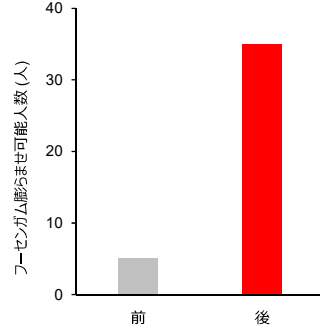
### 唇の機能が上がる



### 滑舌が良くなる



### フーセンガムを膨らませられるように



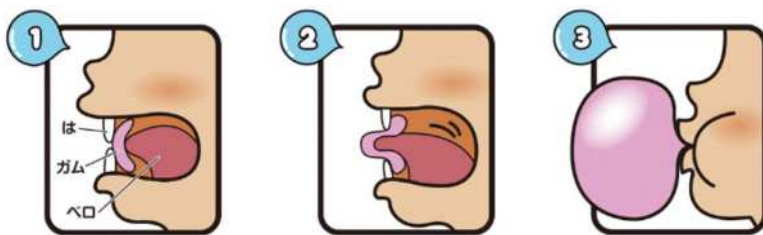
### 親御さんも効果を実感！

フーセンガムトレーニング後に  
お子さんの改善を認識した割合

お口ぼかんが改善	79%
歯ごたえのある食品が食べられるようになった	61%
滑舌が良くなった	54%

参照：薬理と治療 2023;51(4);581-586.  
薬理と治療 2023;51(1);105-112.

### フーセンガムトレーニング方法（1回5分、1日2回トレーニング）



① ガムがやわらかくなるまでよく噛み、平らに伸ばしたガムを歯の裏にくっつける

② 上の歯と下の歯を少し開けながらガムの中にペロを入れて、膨らます準備をする

③ 息をゆっくり吹き込んでフーセンみたいに膨らませよう！

# フーセンガムトレーニングのやりかた

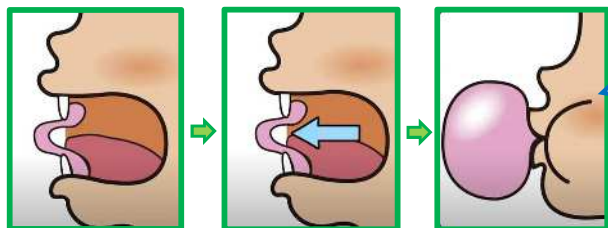
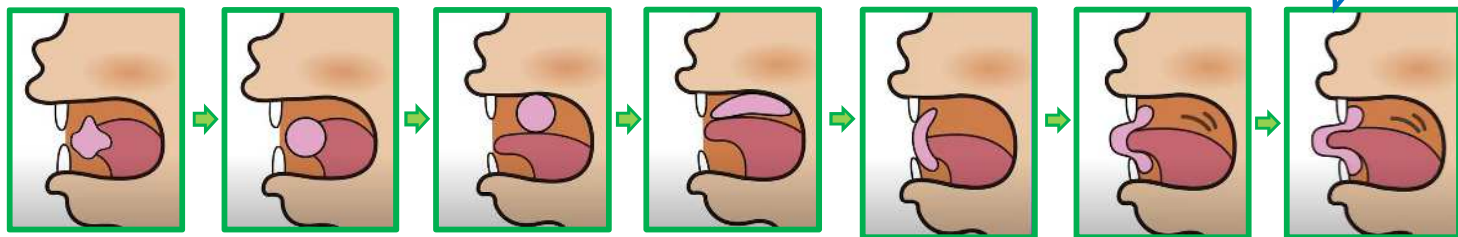
☆ポイント☆ ガムを1枚いれたらくちをとじて、りょうほうのはでかもう！  
あじがなくなるちょっとまえが、ふくらませやすいタイミング  
1回5分、1日2回トレーニングしよう

あっかんべーをするみたいに、ガムのなかにペロをゆっくりいれてみて。あなをあけないようにきをつけてね！

### ①ガムをまんまるにしよう

### ②ペロのうえでうすくのぼそう

### ③ガムのまんなかになかにペロをいれよう



いきをふきこむときは、ゆっくりゆっくり・・・  
すごい！じょうずにふくらませられたね！

フーセンガム動画  
QRコード



### ④ペロをぬいていきをふきこもう

<各園児への配布物>

- ・キシリトールガム噛むトレ：15個セット（2か月分）
- ・咀嚼チェックガム：2個（トレーニング前後測定用）
- ・膨らませ方説明用紙：1枚
- ・咀嚼チェックガムのスコア記載用紙：1枚

<園への提供物>

- ・フーセンガム膨らませ方動画DVD 1枚
- ・咀嚼チェックガムの使い方動画DVD 1枚

・キシリトールガム噛むトレ 15個セット

（1名あたり9枚入り商品が15個入ったセット）

キシリトール配合のフーセンガムです。

噛み応えがあり、フーセンを膨らませることもできる板形状のガムです。

**\*アレルギー物質としてゼラチンが含まれます。**



・咀嚼チェックガム 2枚

60回（1分間）噛むだけでガムの色変わりで咀嚼能力が確認できます（5段階評価）。

味は子どもに人気のミックスフルーツ味。

シュガーレスなので安心です。

・咀嚼チェックガムのスコア記載用紙 1枚

使い方DVD動画（1枚）も園に1枚お渡しします。



・フーセンガムの膨らませ方説明資料

膨らませ方説明用紙1枚

フーセンガムの膨らませ方動画DVDを園に1枚お渡しします。

