

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！！

2026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>

- キシリトール配合フーセンガム：7個(2か月分)
- 咀嚼チェックガム：2個
- 膨らませ方説明用紙：一式
- 咀嚼チェックガムのスコア記載用紙：一式

<園への提供物>

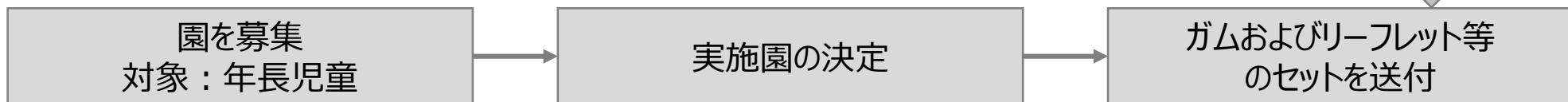
- フーセンガム膨らませ方動画DVD
- 咀嚼チェックガムの使い方動画DVD

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=0O48fKwiv1o&t=2s>



【実施前測定】

噛めているか測定
○咀嚼チェックガム

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】

噛めているか測定
○咀嚼チェックガム
○事後アンケート
保護者 12月、2月 2回
園の先生12月 1回



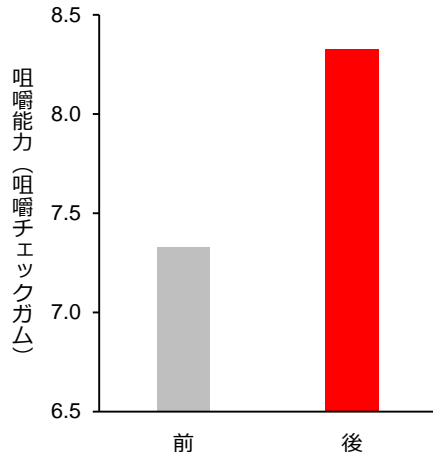
平日の園で1回1枚5～10分間のトレーニング実施

【咀嚼チェックガム結果・アンケート協力をお願い（保護者・教員様）】

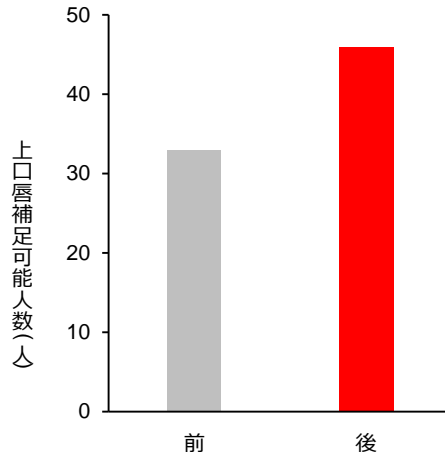
- ・各園児さんのトレーニング前後の咀嚼チェックガムの結果について園より回答をお願い致します。
- ・アンケートは-googleフォームでの回答をお願いします。集計結果をフィードバック致します。

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発達しないと、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高まる結果が出ています。

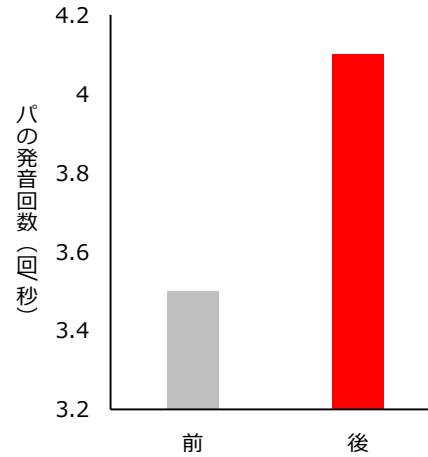
噛む能力が高まる



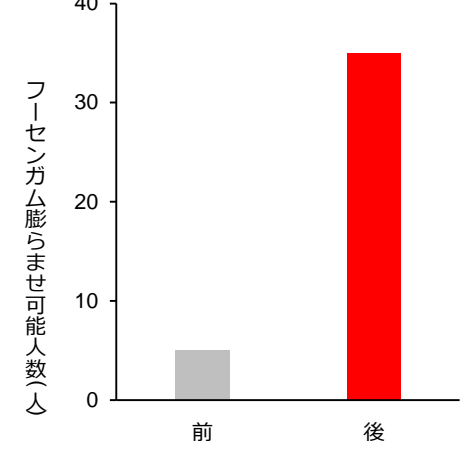
唇の機能が高まる



滑舌が良くなる



フーセンガムを膨らませられるようになる

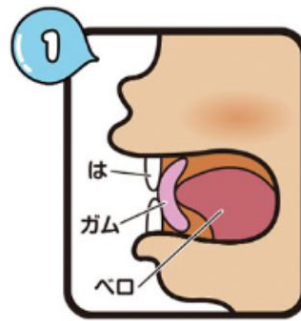


親御さんも効果を実感！

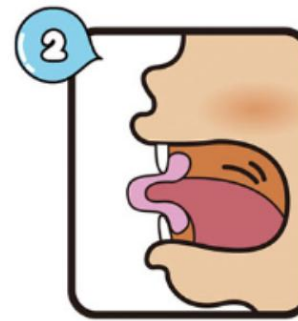
フーセンガムトレーニング後にお子さんの改善を認識した割合

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%

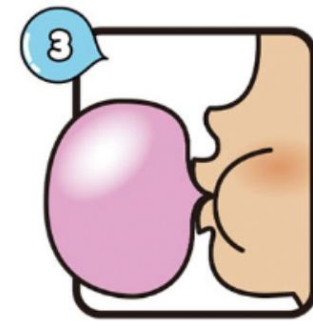
フーセンガムトレーニング方法 (1回5分、1日2回トレーニング)



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ベロを入れて、膨らます準備をする

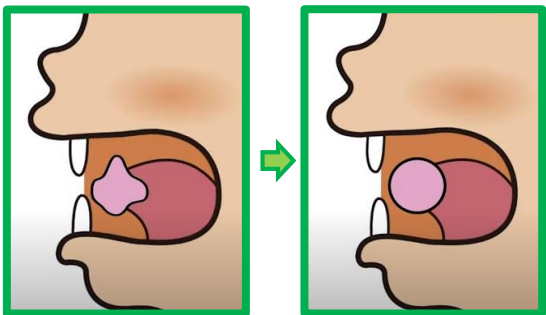


3 息をゆっくり吹き込んでフーセンみたいに膨らませよう！

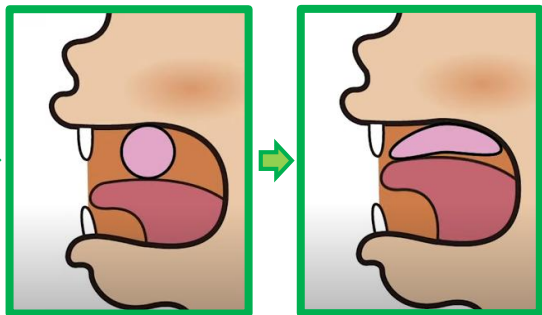
☆ポイント☆ ガムを1枚いれたらくちをとして、りょうほうのはでかもう！
あじがなくなるちょっとまえが、ふくらませやすいタイミング
1回5～10分、1日1回トレーニングしよう

あっかんべーを
するみたいに、
ガムのなかにベロを
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！

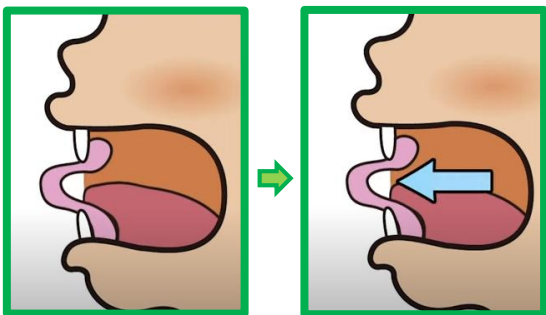
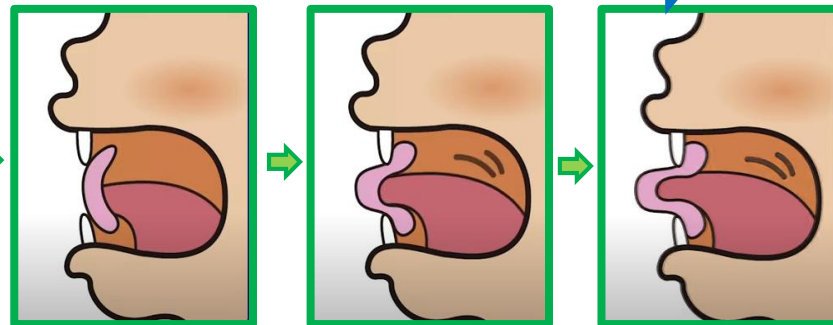
①ガムをまんまるにしよう



②ベロのうえでうすくのぼそう



③ガムのまんなかにベロをいれよう



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ベロをぬいていきをふきこもう

<各園児への配布物>

- ・キシリトール配合フーセンガム：7個（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：一式
- ・咀嚼チェックガムのスコア記載用紙：一式

<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

・キシリトール配合フーセンガム 7個

（1名あたり9枚入り商品が7個）

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

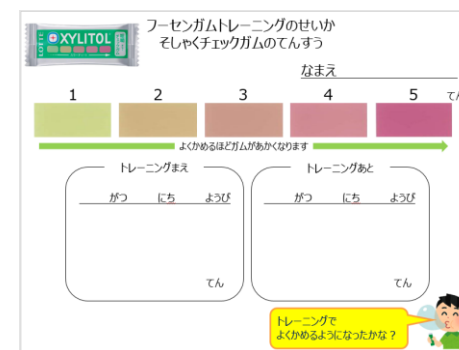
60回（1分間）噛むだけでガムの色変わりで咀嚼能力が確認できます（5段階評価）。

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 一式

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一式

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。

