

・2019年

VDT 作業中のガム咀嚼による眼疲労低減の可能性.

菅野ら. 日本咀嚼学会雑誌. 29: 58-64(2019).

要約：眼疾患のない健常成人を対象に、パソコン作業中のガム咀嚼による目の疲れを評価。タブレット試行と比較して眼疲労の自覚症状悪化を抑制し、非利き目の自覚的調節力低下も抑制した。ガム咀嚼による血流増加が、VDT 作業による自覚的な眼疲労を抑制する可能性が考えられた。

Effect of chewing gum on stress, anxiety, depression, self-focused attention, and academic success: A randomized controlled study

(ガム咀嚼がストレス、不安、抑うつ、自己注目、学業成就に及ぼす影響：無作為化対照研究) .

Y S Şengül et al. Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress. 35: 441-446(2019).

要約：看護学生を対象にガムを長期（19日間）あるいは短期（7日間）摂取することにおけるストレスや試験成績への影響を評価。結果、試験前にガムを噛むことは、試験のストレスを克服し、試験の成功率を高めるために推奨される。しかし、注意集中が難しい学生の長期的な利用は推奨されない。

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31125164/>)

Gum chewing while walking increases fat oxidation and energy expenditure **(歩行中のガム咀嚼は脂肪酸化とエネルギー消費量を増加する) .**

S Kanno et al. J Phys Ther Sci. 31: 435-439(2019).

要約：成人男女を対象とした歩行中のガム咀嚼により、対照試行と比較して歩行速度やエネルギー消費、脂肪酸化量等が増加することが示された。ガム咀嚼は交感神経活動や歩行リズムに影響を与え、歩行による健康効果が向上し、体重維持に役立つことが示唆された。

(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/31/5/31_jpts-2018-440/_article/-char/ja)

Coupling of motor oscillators - What really happens when you chew gum and walk? (振動運動の結合 - ガムを噛んで歩くと本当はどうなるのか?) .

S Brittany et al. Neuroscience Letters. 698: 90-96(2019).

要約：若年成人および高齢者を対象にガム咀嚼速度の歩行への影響を検討した結果、若年および高齢者において、咀嚼の速度増減が歩幅の増減（ひいては歩行速度）に強く関連することが明らかになった。加齢に伴う一般的な運動機能の低下にも関わらず、咀嚼速度には年齢による差が見られなかった。

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30634010/>)

Effects of gum chewing training on oral function in normal adults: Part 1 investigation of perioral muscle pressure (健常成人の口腔機能に及ぼすガム咀嚼トレーニングの効果 第 1 部 口腔周囲筋圧の検討) .

M Takahashi et al. Journal of Dental Sciences. 14: 38-46(2019).

要約：健常成人を対象に 3 か月のガム咀嚼トレーニングした結果、対照群と比較し舌圧と頬圧が有意に増加し、男女比較では男性の方が有意に高かった。訓練後 3 か月経っても男女とも訓練前より有意な増加を維持した。ガム咀嚼訓練は嚥下・摂食機能改善に有用であることが示唆された。

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1991790218303222>)

チューインガムトレーニングが咀嚼力および運動能力に及ぼす影響の検討.

木林ら. 食生活研究会. 3: 160-169(2019).

要約：体育学部生を対象としたガム咀嚼トレーニングにより、対照群と比較し咬合力、握力が有意に増加した。競技者、非競技者の層別解析により非競技者で 50m 走の 10-20、20-30m 区間のタイムがガム咀嚼により有意に短縮した。

Influence of chewing on expression level of human beta-defensin 2 and secretory immunoglobulin A in the epithelium (咀嚼が上皮におけるヒトβ-デフェンシン 2 および分泌型免疫グロブリン A の発現量に及ぼす影響) .

A Ishida et al. Journal of Prosthodontic Research. 63: 162-166(2019).

要約：健康な男性を対象にガム咀嚼によるβ-デフェンシン 2 (hBD-2)、分泌型免疫グロブリン A (SIgA) への影響を評価。噛む前、咀嚼 15、30 分後測定の結果、皮膚抽出液で噛む前と比較し、咀嚼 30 分後の hBD-2、SIgA 量が有意に多かった。唾液中では変化が認められなかった。

(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpr/63/2/63_162/_article/-char/ja/)