

広告特集 企画・制作 朝日新聞社メディア事業本部

朝日新聞

Reライフフェス 2026



紙上採録

子供からシニア世代まで

健康な毎日は「噛むこと」から

普段何気なくしている「噛む」という動作が、高齢者の健康に深く関わったり、子どもの発育に影響したりすることを知っていますか？

先日開催されたReライフフェスでは、株式会社QuizKnock代表の伊沢拓司さん、医学博士・歯科医師の平野浩彦さん、株式会社ロッテ噛むこと研究部の菅野範さんが登壇。「噛むこと」と健康の関係性について語り合いました。

シニア世代の健康に直結「噛むこと」の重要性

根本 「目指せ健口(こう)長寿!噛むことセミナー」ということですが、伊沢さんは何か健康に気を使っていますか？

伊沢 運動も睡眠も、同世代では気を配っている方だと思います。食事バランス良く取っているけれど、よく食べる食品があまり噛まないものばかりで、その点はちょっと不安ですね。唯一噛む習慣があるとすれば、15歳からガムを噛んでいるのですが、ただただ単純に味が好きなだけで、健康効果を期待しているわけではなくて……。

平野 私もよくガムを噛んでいますし、噛むという行為は常に脳を刺激してくれますから、体のバランスを整えるきっかけとしていいのではないかと思いますね。

菅野 噛むことで幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが脳から分泌されることもわかっています。また、ガムを噛むことは自律神経にも影響し、昂っている時にはリラックスの効果、頑張りたい時には気合を入れる効果が期待できます。

伊沢 「体をちょうど良くしてくれる」ということなんですね。

根本 会場にはReライフ世代の皆さんにお集まりいただいています。これからのシニア世代にとって、「噛むこと」はどれほど重要なのでしょうか？

平野 皆さんは「8020運動」をご存じでしょうか。80歳まで自分の歯を20本残すことを目標とした運動ですが、2024年の調査では、達成率は約6割となっています。しかし、現在は柔らかい食べ物が増えたことで、少し噛みにくさを感じる人は、硬いものを避けるようになります。その結果、歩かないと足腰が弱るようになります。噛まないことで口の機能が弱ってしまうのです。衰えに気づかず柔らかいものを食べ続けると、栄養の偏りが生まれ、筋肉の減少や要介護、さらには亡くなるリスクも高まります。オーラルフレイル(お口の衰え)が好ましくない状況につながることは、ぜひ知っていただきたいですね。

根本 会場の皆さんも舌で歯の数を数えられていたと思いますが、20本残っていない場合にはどうすればいいですか？

平野 抜けた箇所を放置しないことが重要です。歯が欠けたりかぶせものが取れたりしたままだと、お口の機能は落ちていきます。一番は定期的にかかりつけの歯科医に診ていただくことですね。

伊沢 僕も半年に1回は歯科医院に通っていますが、もっと来ていただきたいのですが、それも健康には良くないですか？

平野 お口はバランス良く噛むことで食べる機能を発揮するので、噛み方が変わってしまうのは良くないですね。今は口腔機能検査が保険適用で受けられますので、どの程度噛めているのか、しっかりとチェックすることが大事です。また、こめかみ付近の側頭筋に指を当てることでセルフチェックできます。側頭筋は前歯で噛むとあまり動かず、奥歯で噛むと大きく動く筋肉です。奥歯で噛んでいるの



株式会社QuizKnock
伊沢拓司さん
いざわ・たくし/1994年茨城県生まれ、東京大学経済学部卒業。2019年に株式会社QuizKnockを設立し、CEOに就任。Webメディア運営、各種メディア出演などマルチに活躍中。



東京都健康長寿医療センター
歯科口腔外科部長・研究所研究部長
平野浩彦さん
ひらの・ひろひこ/1990年日本大学松戸歯学部卒業、医学博士。高齢者歯科を専門とし、シニア世代の口腔機能やオーラルフレイルについて、長年にわたり研究と臨床を続ける。



株式会社ロッテ
噛むこと研究部
菅野 範さん
かの・すむむ/株式会社ロッテ中央研究所噛むこと研究部に所属。創業以来ガムの製造を通じて向き合ってきた「噛むこと」を主軸に、社会と連携して研究活動を展開する。

普段意識しないからこそ、習慣化できるガムを

に動きを感じ取れない場合には、変な噛み方・噛み合わせが習慣づいている可能性がありますので、ぜひかかりつけ医にご相談ください。

伊沢 これはわかりやすい。危険信号として感じやすいですね。

菅野 東京大学との共同研究でも、1日あたり約5分ガムを噛む習慣のある高齢者の方は、ない方より約4割お口の衰えの割合が低いという結果が出ています。また、噛むことは握力やバランス機能、認知系の機能にも良い影響をもたらします。健康に長生きするためにも、お口周りはトレーニングしていただきたいです。

伊沢 データの裏付けがあることに興味を感じますし、ガムという簡単なところから健康に近づけるというのもいいですね。

口腔機能を高めるために お口周りのトレーニングを

根本 そして最近はお子さんの口腔発達不足も問題になっているそうですね。

平野 典型的な症状としては、お子さんのお口が無意識に開いてしまう「お口ポカン」があります。お口を閉める「口輪筋」が発達しないと、歯並びの悪さや滑舌の問題が発生。咀嚼機能が低いと、肥満

のリスクも高まります。さらに子供の頃に口腔機能が発達しないままでは、年を重ねた際に機能はさらに落ち込み、人生の最後までお口を使って食べることが難しくなります。

伊沢 若いうちに口腔機能を高められないと「天井」が決まってしまうように見えますが、大人になってからの機能の底上げは難しいのですか？

平野 いえ、機能の伸びしろは高齢になっても期待できます。そのためは食事の内容を見直し、噛む習慣を変えていただくことが理想的です。それが難しいならば、ガムを噛むということも一つの手段ではないでしょうか。

菅野 特にお子さんには、楽しみながらトレーニングする方法としてフーズンガムがおおすすめです。噛むだけでなく、舌で丸めてつぶし、口をすぼめて膨らませるため、お口全体のトレーニングになります。実際にお口ポカンや滑舌の改善につながることもわかっています。

伊沢 僕はガムが好きなのに膨らませることはできなくて。久々にフーズンガムに挑戦してみようかな。

菅野 加えて、ガムを噛むことでお子さんの集中力が持続するというデータもあります。さらに中学生を対象とした実験では、ガムを噛みながら勉強することで、

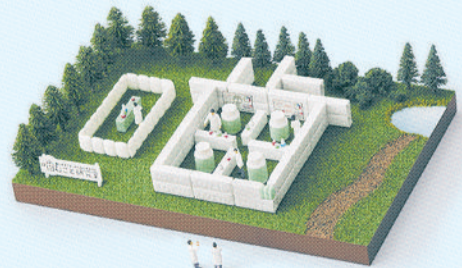


噛まずに勉強した生徒より数学のテストの点数が上がったという結果も報告されています。

伊沢 学習の面でもガムは効果的なんですね。僕も受験生の頃は勉強中に噛んでいましたから、集中力に寄与していたのかもしれない。プラスに働いていたのだらうなという感覚はあります。

菅野 この他にも頭皮の血流の促進、フェースラインの引き上げなど、様々な効果があります。「これなら噛んでみたい」という効果が見つかった方は、ぜひ生活にガムを取り入れていただければと思います。

伊沢 噛むことは普段意識しないからこそ、一回一回こうやって確認することが大事だと感じますね。習慣化しやすいガムから、少しずつ健康を目指していけるのもいいなと思いました。ぜひ皆さんも周りの人と話しながら、お口の健康に取り組んでいただきたいです。



噛むチカラを、みんなのチカラに。
噛むこと研究室

様々な研究成果を紹介「噛むこと研究室」

現在は医学や科学の進展によって、「噛むこと」と体・心と深く関係していることがわかってきています。1948年の創業以来、ガムの製造を通じて「噛むこと」に向き合ってきたロッテは、研究成果が社会に役立つことを願って、2017年に「噛むこと研究室」を開設しました。研究機関や

企業と協力しながら、認知症への予防的な活動、アスリートへのガムを活用したサポート、美容効果・学習効率を上げるための研究などを、幅広く紹介しています。より良い明日を目指して、今後も「噛むこと」の可能性を啓発する活動を続けていきます。

噛むこと研究室
サイトはこちらから
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>



お口の恋人
LOTTE