

10 Manfaat Luar Biasa Mengunyah Permen Karet yang Harus Kamu Ketahui

Prolite – Mengunyah permen karet adalah kebiasaan yang sering dilakukan oleh banyak orang, namun tahukah kamu bahwa ada berbagai manfaat kesehatan yang dapat kamu dapatkan dari kebiasaan ini?

Mari kita telusuri lebih dalam untuk memahami bagaimana kebiasaan yang sederhana ini dapat memberikan manfaat yang mengejutkan bagi tubuh dan pikiran kita!

Manfaat Mengunyah Permen Karet bagi Kesehatan



Ilustrasi permen karet – Freepik

1. Membantu Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Permen karet yang bebas gula dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut kamu. Karena mengunyah permen ini bisa merangsang produksi air liur yang dapat membersihkan gigi serta mulut dari sisa-sisa makanan.

Baca Juga: Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

2. Mengurangi Stres dan Rasa Cemas

Ternyata, makan permen karet juga bisa membantu mengurangi stres dan rasa cemas. Hal ini terbukti dari riset yang menunjukkan bahwa mengunyah permen karet saat olahraga dapat membantu otak berkonsentrasi dan menurunkan hormon stres.

3. Mencegah Infeksi Telinga pada Anak

Bagi anak-anak, mengunyah permen dengan kandungan *xylitol* dapat membantu mencegah infeksi telinga dengan membuat *tuba eustachius* lebih kuat dan liang telinga lebih lapang.

4. Membantu Menurunkan Berat Badan

Jika kamu sedang berusaha menurunkan berat badan, mengunyah permen karet bisa menjadi sekutu kamu. Permen karet dapat mengurangi nafsu makan dan keinginan untuk ngemil.

Baca Juga: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna

5. Mengencangkan Otot Wajah

Ingin memiliki wajah yang lebih kencang? Mengunyah permen karet dapat membantu mengencangkan otot wajahmu.



Baca Selanjutnya
[Paguyuban Motor Honda Bekasi Gelar Kopdargab PMHB ke-8](#)