# 10 Manfaat Luar Biasa Mengunyah Permen Karet yang Harus Kamu Ketahui

Category: LifeStyle
15 Februari 2024

**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*

# Membantu Menjaga Kesehatan Gigi dan

1. ## 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.

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 peremen 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.

5. ## Mengencangkan Otot Wajah

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

*Ilustrasi permen karet – Freepik*

## 6. Mencegah Gigi Berlubang

Memakan permen karet juga dapat membantu mencegah gigi berlubang dengan meningkatkan produksi air liur yang membersihkan sisa-sisa makanan di gigi.

## 7. Mencegah Bau Mulut

Permen karet dapat merangsang produksi air liur yang membantu membersihkan sisa makanan di gigi, sehingga dapat mencegah bau mulut.

## 8. Meningkatkan Fungsi Otak

Dapat meningkatkan fungsi otak, termasuk daya ingat, karena merangsang beberapa bagian otak dan meningkatkan aliran darah ke otak.

## 9. Meringankan Gejala Asam Lambung

Studi menunjukkan bahwa makan permen karet bebas gula selama 30 menit dapat meringankan gejala asam lambung dengan membilas asam di kerongkongan.

## 10. Membantu Melancarkan BAB

Mengunyah permen karet juga dapat membantu melancarkan pencernaan dengan merangsang pergerakan usus dan peningkatan produksi cairan lambung.

*Ilustrasi – Freepik*

Mengunyah permen karet memang memiliki beragam manfaat yang patut dipertimbangkan.

Namun, pastikan untuk memilih permen karet yang tepat, seperti yang bebas gula atau memiliki kadar gula rendah, agar mendapatkan manfaat optimal tanpa membahayakan kesehatan gigi.

Semoga informasi ini bermanfaat untuk Anda! Sampai jumpa lagi! 