

# Benarkah Mengunyah Permen Karet Bisa Mengubah Bentuk Wajah? Ini Faktanya!

Category: LifeStyle

8 Oktober 2024



## **Prolite – Fakta di Balik Mengunyah Permen Karet: Benarkah Bisa Mengubah Bentuk Wajah?**

Siapa sih yang nggak pernah mengunyah *bubble gum* atau permen karet? Selain rasanya yang enak dan bikin mulut segar, banyak yang percaya bahwa sering mengunyah permen karet bisa bikin pipi lebih tirus atau bahkan membentuk garis rahang yang lebih tegas.

Tapi, benarkah permen karet punya pengaruh besar terhadap bentuk wajah? Atau hanya mitos belaka? Yuk, kita bahas fakta dan mitos seputar aktivitas mengunyah *bubble gum* dan

pengaruhnya terhadap bentuk wajah!

## Apa yang Terjadi pada Wajah saat Mengunyah Permen Karet?



Ketika kita mengunyah *bubble gum*, otot-otot wajah, terutama di bagian rahang dan pipi, aktif bekerja.

Proses ini mirip dengan olahraga ringan untuk wajah, karena melibatkan otot-otot seperti **masseter**, yaitu otot yang bertanggung jawab untuk gerakan mengunyah.

Nah, inilah yang menjadi dasar dari anggapan bahwa mengunyah permen karet bisa mempengaruhi bentuk pipi.

Namun, apakah otot wajah yang aktif ini benar-benar cukup kuat untuk mengubah struktur wajah kita?

Banyak orang menganggap mengunyah permen karet sebagai cara sederhana untuk “melatih” otot wajah, tetapi efeknya sebenarnya tidak sedramatis yang dibayangkan.

## Apakah Mengunyah Permen Karet Bisa Membuat Pipi Tirus?



Banyak mitos beredar bahwa mengunyah permen karet dapat membuat pipi jadi lebih tirus atau membuat garis rahang terlihat lebih tajam.

Namun, sebelum kamu mulai mengunyah permen karet sepanjang hari, ada beberapa hal yang perlu kamu ketahui dari sisi ilmiah.

### 1. Memperkuat Otot, Bukan Menghilangkan Lemak

Saat mengunyah permen karet, otot-otot wajah seperti *masseter* memang bekerja lebih keras, tetapi ini hanya akan menguatkan otot tersebut, bukan menghilangkan lemak di pipi. Sama seperti saat kita olahraga, otot yang sering dilatih akan menjadi lebih kuat, tetapi tanpa defisit kalori dan olahraga kardio, lemak tidak akan berkurang.

## 2. Bukan “Magic Bullet” untuk Wajah Tirus

Banyak yang mengira bahwa mengunyah permen karet adalah cara cepat untuk mendapatkan wajah yang lebih tirus, tetapi ini tidak benar. Proses pengurangan lemak wajah lebih berkaitan dengan pola makan, olahraga, dan faktor genetik daripada sekadar aktivitas mengunyah permen karet.

## 3. Efek Jangka Panjang Belum Terbukti

Hingga kini, belum ada penelitian ilmiah yang benar-benar menunjukkan bahwa mengunyah permen karet dalam jangka panjang bisa mengubah bentuk wajah secara signifikan. Mungkin kamu akan merasakan sedikit perbedaan jika mengunyah permen karet dalam waktu yang sangat lama, tetapi hasilnya tidak akan secepat atau semudah yang dibayangkan.

# Bagaimana Otot Wajah Bekerja saat Mengunyah Permen Karet?



Saat kamu mengunyah *bubble gum*, gerakan mengunyah terus-menerus akan mengaktifkan otot-otot di wajah, terutama di sekitar rahang.

Ini sebenarnya mirip dengan saat kamu makan makanan keras seperti apel atau kacang. Namun, permen karet sering dianggap lebih “praktis” karena bisa dikunyah lebih lama tanpa harus dimakan.

Penelitian menunjukkan bahwa mengunyah permen karet selama beberapa waktu memang dapat memberikan *exercise* ringan untuk otot wajah, tetapi jangan berharap hasil instan. Berikut adalah cara otot bekerja saat kamu mengunyah:

- **Otot Masseter** di bagian rahang akan terus bekerja untuk melakukan gerakan naik-turun saat mengunyah.
- Aktivitas ini membuat otot jadi lebih terlatih, tetapi tidak akan otomatis membuat rahang lebih tegas atau pipi lebih tirus. Hasilnya sangat kecil dan tidak sebanding dengan latihan fisik lainnya yang lebih efektif untuk membentuk tubuh atau mengurangi lemak.

## Dampak Nyata Mengunyah Permen Karet Terhadap Bentuk Pipi



Walaupun banyak yang berharap pipi bisa berubah bentuk hanya karena mengunyah *bubble gum*, kenyataannya dampaknya sangat minimal.

Bentuk wajah kita lebih banyak ditentukan oleh faktor genetik, jumlah lemak wajah, dan gaya hidup secara keseluruhan.

Mengunyah *bubble gum* mungkin akan sedikit menguatkan otot rahang, tapi jika tujuanmu adalah mengubah bentuk wajah, ada cara yang lebih efektif.

Di sisi lain, mengunyah *bubble gum* secara berlebihan juga bisa menimbulkan beberapa masalah, seperti:

- **Nyeri Rahang**

Terlalu sering mengunyah *bubble gum* bisa menyebabkan nyeri rahang atau bahkan kondisi yang dikenal sebagai **temporomandibular joint disorder (TMD)**, yaitu gangguan pada sendi rahang yang bisa menimbulkan rasa sakit.

- **Kerusakan Gigi**

Meski beberapa permen bebas gula, permen yang mengandung gula bisa menyebabkan kerusakan pada gigi, terutama jika dikunyah terus-menerus dalam jangka waktu lama.

## **Jadi, Apakah Mengunyah Permen Karet Efektif untuk Mengubah Bentuk Wajah?**

Meskipun hal ini memang melibatkan otot-otot wajah, dampaknya terhadap perubahan bentuk wajah sangatlah kecil.

Jika tujuanmu adalah mendapatkan wajah yang lebih tirus atau rahang yang lebih tegas, mengunyah *bubble gum* bukanlah solusi utama.

Sebaliknya, fokuslah pada pola makan yang sehat, olahraga yang teratur, dan perawatan diri yang lebih holistik.

Mengunyah *bubble gum* mungkin bisa memberikan sensasi segar dan sedikit *workout* untuk otot rahang, tapi jika kamu menginginkan perubahan bentuk wajah yang signifikan, kamu perlu mempertimbangkan gaya hidup yang lebih seimbang.

Ingat, segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik, jadi kunyahlah permen karet secukupnya dan tetap jaga kesehatan dengan baik.

Yuk, mulai dari sekarang, coba fokus pada cara-cara sehat lainnya untuk menjaga bentuk tubuh dan wajah!

---

## **10 Manfaat Luar Biasa Mengunyah Permen Karet yang**

# Harus Kamu Ketahui

Category: LifeStyle

8 Oktober 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*

### 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.

## **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.

## **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!

□