



# GUM

หมากฝรั่ง

口香糖

**CHEW YOUR WAY TO A FRESHER DAY OR CHEW FOR DECAY,  
MAKE YOUR SMILE FADE AWAY?**

嚼出清新一天/ 还是嚼出蛀牙，让笑容褪色？

เคี้ยวเพื่อวันที่สดใสหรือจะเคี้ยวเพื่อฟันผุให้รอยยิ้มนั้นจางหายไป?

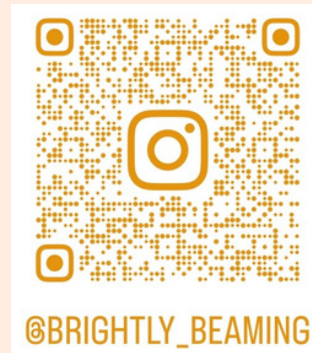
By Pete Leenabanchong พิท ลีนะบองจ  
Chinese translations by Baifu Zhang





@brightly\_beaming

[www.brighterfuture.live/brightly\\_beaming.html](http://www.brighterfuture.live/brightly_beaming.html)



# GUM

First published in July 2025

Copyright©2025 Parit Leenabanchong

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without the prior permission of both the copyright owner and the publisher of this book.

The information provided within this book is for general informational and educational purposes only. The author makes no representations or warranties, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability or availability with respect to the information, or related graphics contained in this book for any purpose. The author and publisher disclaim any liability incurred from the use or application of the contents of this book.

Published by Brightly Beaming  
Bangkok Patana School  
643 La Salle Road (Sukhumvit 105),  
Bangna Tai, Bangna, Bangkok 10260 Thailand



GUM  
หมากฝรั่ง  
口香糖

Parit (Pete) Leenabanchong

# WHAT IS IT?

Chewing gum is a soft and elastic material designed to be chewed without being swallowed. It contains various ingredients such as **gum base**, sweeteners, flavours, colours, and a coating that often includes a type of polyol (sugar alcohol).



# WHERE DID IT ORIGINATE FROM?

Chewing gum dates back to the **Neolithic times**, around **6,000 years ago**. Back then, chewing gum was made from birch bark tar.

Then, in **1848**, the **New England Settlers** followed the ways of the Native Americans by chewing **resin sap from spruce trees**. **John B. Curtis**, an American Businessman, developed and **sold the first chewing gum**, also known as "The State of Maine Pure Spruce Gum".



Image of first chewing gum made

# มันคืออะไร?

หมากฝรั่งเป็นวัสดุที่อ่อนนุ่มและยืดหยุ่นซึ่ง  
ออกแบบมาให้เคี้ยวได้โดยไม่ต้องกลืนลงไป  
ประกอบด้วยส่วนผสมต่างๆ เช่น **กัมเบส**  
(gum base) สารให้ความหวาน รส สี และสาร  
เคลือบที่มักประกอบด้วยโพลีออลประเภทหนึ่ง  
(ซูการ์แอลกอฮอล์)



# มันมาจากไหน?

หมากฝรั่งมีมาตั้งแต่**สมัยยุคหินใหม่**เมื่อประมาณ  
**๖๐๐๐** ปีที่แล้ว ในสมัยนั้น หมากฝรั่งทำจากน้ำมัน  
เปลือกไม้เบิร์ช จากนั้นในปี ค.ศ. **๑๘๔๘** **ผู้ตั้งถิ่นฐาน**  
**ในนิวอิงแลนด์**ได้ดำเนินตามแนวทางของชนพื้นเมือง  
อเมริกันโดยการเคี้ยวยาง**เรซินจากต้นสน** ต่อมา  
**จอห์น บี. เคอร์ติส** นักธุรกิจชาวอเมริกัน พัฒนาและ  
**จำหน่ายหมากฝรั่งตัวแรก**ที่รู้จักกันในชื่อ "The  
State of Maine Pure Spruce Gum"



หมากฝรั่งรุ่นแรกที่ผลิตขึ้น

# 口香糖是什么？

口香糖是一种柔软且有弹性的物质，专为咀嚼而设计，不可吞咽。其成分包括胶基、甜味剂、香精、色素，以及常含有多元醇（糖醇）的外层涂层。



## 它的起源是？

口香糖的历史可追溯至约6000年前的新石器时代。当时的口香糖由桦树皮焦油制成。后来在1848年，新英格兰定居者效仿美洲原住民，咀嚼云杉树的树脂汁液。美国商人约翰·B·柯蒂斯研制并销售了第一款口香糖，名为“缅因州纯云杉口香糖”。



第一块口香糖的图片

# INTERESTING FACTS



- Chewing gum can take up to **50 years** to decompose.



- The most expensive chewing gum is **\$14,000**. This price was listed on eBay after Britney Spears chewed it.

- The most pieces of gum chewed at one time is **250 pieces**.

Lester in California, USA, has set this world record.

- It is generally harmless if you accidentally swallow a piece of chewing gum, as the gum base will not be digested but passed through the digestive system and excreted.
- Most dental specialists agree that chewing sugar-free gum for approximately 20 minutes after meals and snacks promotes saliva flow, thus cleaning the inside of your mouth.



# ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจ



- หมากฝรั่งอาจใช้เวลาจนถึง **๕๐ ปี** ในการย่อยสลาย
- หมากฝรั่งที่แพงที่สุดมีราคาถึง **๑๔,๐๐๐ ดอลลาร์** ราคานี้ปรากฏบน eBay หลังจากที่ บริกนีย์ สเปนเซอร์s เคี้ยวหมากฝรั่งยี่ห้อนี้
- จำนวนหมากฝรั่งที่คนเคี้ยวได้มากที่สุดในโลกในคราวเดียวคือ **๒๕๐ ชิ้น** โดยผู้ที่สร้างสถิติโลกในครั้งนี้คือชายในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ชื่อว่าเลสเตอร์
- โดยทั่วไปแล้วการกลืนหมากฝรั่งเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจจะไม่ใช่อันตราย เนื่องจากกัมเบสจะไม่ถูกย่อยแต่จะถูกส่งผ่านระบบย่อยอาหารและขับออกมา
- ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า การเคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลประมาณ **๒๐ นาที** หลังอาหารจะช่วยทำให้น้ำลายไหลซึ่งช่วยทำความสะอาดภายในปากของคุณได้



# 趣味小知识



- 口香糖可能需要长达50年才能自然分解。



- 最贵的口香糖售价高达1.4万美元。这是布兰妮·斯皮尔斯嚼过的口香糖在eBay上的标价。

- 一次性咀嚼最多口香糖的记录是250片。美国加利福尼亚州的莱斯特创造了这一世界纪录。

- 如果不小心吞下一块口香糖，通常是无害的，因为胶基不会被消化，而是通过消化系统排出体外。



- 大多数牙科专家认为，餐后或吃零食后咀嚼无糖口香糖约20分钟可以促进唾液分泌，从而清洁口腔。



# PROS

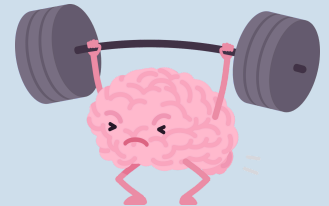
- **Better concentration**

Chewing gum can help you stay focused longer via reducing strength and anxiety. Because of this, more work can be done in a shorter period of time.



- **Improving your memory**

Chewing helps boost blood flow to your brain, improving your memory.



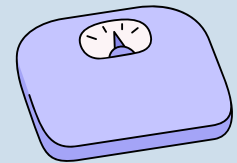
- **Reducing bad breath**

Chewing flavored gum not only makes your breath taste and smell fresh but also reduces bad breath in the long run.



- **Burning calories**

You can burn up to 11 calories per hour when you chew gum.



- **Preventing nausea**

If you feel ill, the saliva production from chewing gum may help you feel better.



# ข้อดี

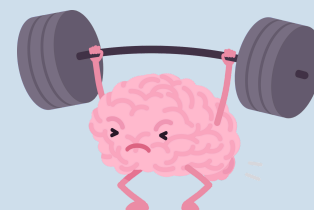
- **มีสมาธิดีขึ้น**

การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คุณมีสมาธิได้นานขึ้นโดยมันจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล คุณจึงสามารถทำงานได้มากขึ้นในระยะเวลาที่น้อยลง



- **การปรับปรุงหน่วยความจำ**

การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมอง ทำให้ความจำดีขึ้น



- **ลดกลิ่นปาก**

การเคี้ยวหมากฝรั่งไม่เพียงแต่ทำให้ลมหายใจของคุณมีกลิ่นหอมสดชื่น แต่ยังช่วยลดกลิ่นปากในระยะยาวอีกด้วย



- **การเผาผลาญแคลอรี**

คุณสามารถเผาผลาญได้ถึง ๑๑ แคลอรีต่อชั่วโมงจากการเคี้ยวหมากฝรั่ง



- **ป้องกันอาการคลื่นไส้**

หากคุณรู้สึกไม่สบาย น้ำลายที่เพิ่มขึ้นจากการเคี้ยวหมากฝรั่งอาจช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น



# 优点

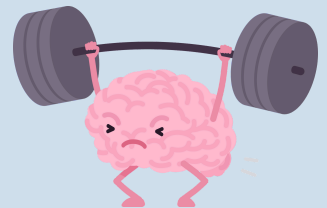
## 提升专注力

通过减轻压力和焦虑，嚼口香糖能帮助你保持更长时间的专注，从而在更短时间内完成更多工作。



## 增强记忆力

咀嚼动作能促进大脑血液循环，从而改善记忆力。



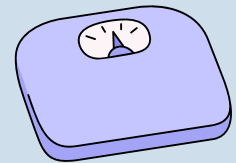
## 减少口臭

咀嚼带香味的口香糖不仅能让你口气清新，长期来看还能减少口臭问题。



## 燃烧卡路里

嚼口香糖每小时可燃烧多达11卡路里的热量。



## 缓解恶心感

当感到不适时，嚼口香糖促进的唾液分泌可能帮助你缓解症状。



# CONS

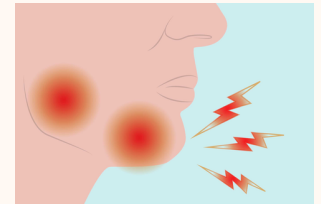
- **Tooth decay and loss of teeth**

By feasting on sugars left in your teeth and gum, bacteria reproduces and depletes your tooth enamel, causing your teeth to rot, loosen and eventually fall out.



- **Jaw pain**

Constant chewing overuses your jaw joint and creates strain on the jaw muscles.



- **Digestive disorders**

Chewing gum can cause digestive distress, such as stomach aches and intestinal bloating due to increased air swallowing. Artificial sweeteners in sugar-free gums can also contribute to diarrhea.



- **Risk of heart disease**

The prolonged untreated tooth decay will lead to loss of teeth and infections spreading into other parts of your body, resulting in heart disease and a weakened immune system.



- **Headaches**

The report reveals that obsessive gum chewers experience chronic headaches after quitting chewing gum.



# ข้อเสีย

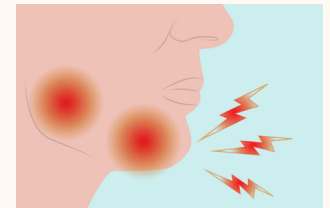
## ฟันผุและการสูญเสียฟัน

- น้ำตาลที่ตกค้างอยู่ในฟันและเหงือกจะทำให้แบคทีเรียแพร่พันธุ์ในช่องปากของคุณและทำให้ผิวเคลือบฟันของคุณเสื่อมสภาพและส่งผลกระทบต่อฟันของคุณหลุดและร่วงในที่สุด



## ปวดกราม

- การเคี้ยวอย่างต่อเนื่องจะทำให้ข้อต่อกรามของคุณทำงานหนักเกินไปและทำให้กล้ามเนื้อกรามตึงมากไปเช่นกัน



## ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร

- การเคี้ยวมากฝรั้งอาจทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ เนื่องจากการกลืนอากาศที่มากขึ้นทำให้เกิดอาการปวดท้องและท้องอืด นอกจากนี้สารให้ความหวานในหมากฝรั้งอาจทำให้คุณท้องเสียได้เช่นกัน



## เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

- ฟันผุที่ไม่ได้รับการรักษาเป็นเวลานานจะส่งผลให้ฟันเสียและเกิดการติดเชื้อลุกลามไปยังส่วนอื่นๆของร่างกายได้ รวมทั้งส่งผลทำให้เกิดโรคหัวใจและระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง



## ปวดหัว

- รายงานเผยให้เห็นว่าผู้ที่ติดเคี้ยวหมากฝรั้งมากจนเกินไปจะมีอาการปวดหัวเรื้อรังหลังจากเลิกเคี้ยวหมากฝรั้ง



# 缺点

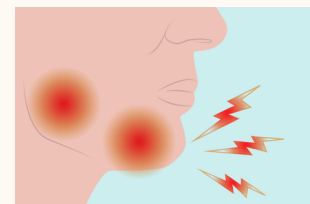
## 蛀牙与牙齿脱落

细菌会以残留在牙齿和牙龈上的糖分为食，不断繁殖并侵蚀牙釉质，导致牙齿腐烂、松动，最终脱落。



## 下颌疼痛

持续咀嚼会导致下颌关节过度使用，给颌部肌肉造成压力。



## 消化系统紊乱

嚼口香糖可能导致胃痛和肠道胀气等消化问题。无糖口香糖中的人工甜味剂还可能引发腹泻。



## 心脏病风险

长期未治疗的蛀牙会导致牙齿脱落，并可能使感染扩散至身体其他部位，进而引发心脏病和免疫系统衰弱。



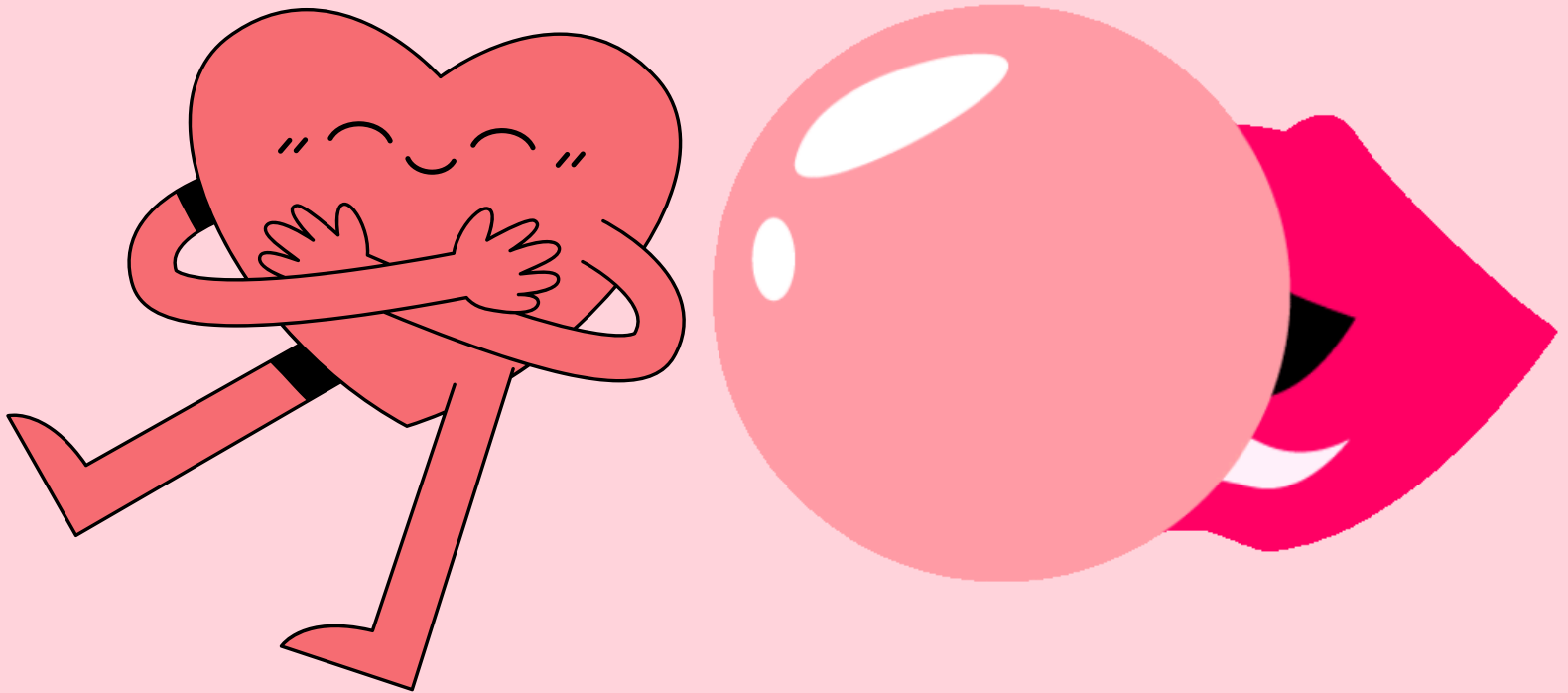
## 头痛

研究报告显示，长期过量嚼口香糖的人在停止咀嚼后会出现慢性头痛症状。



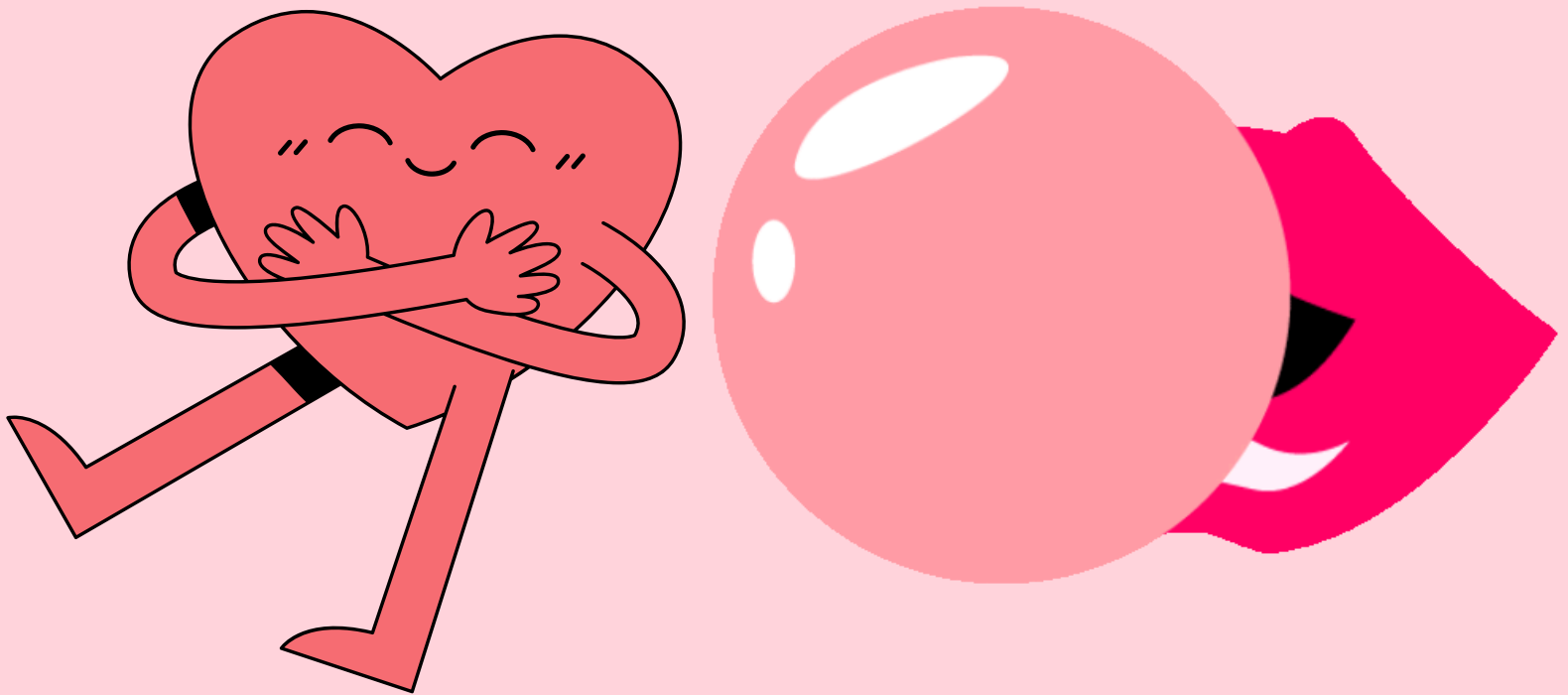
# Conclusion

Though the popularity of chewing gum will increase over time, it is important to keep in mind to read the nutrition facts before purchasing the gum. This can help you choose the right chewing gum to chew safely and with satisfaction to avoid any health problems.



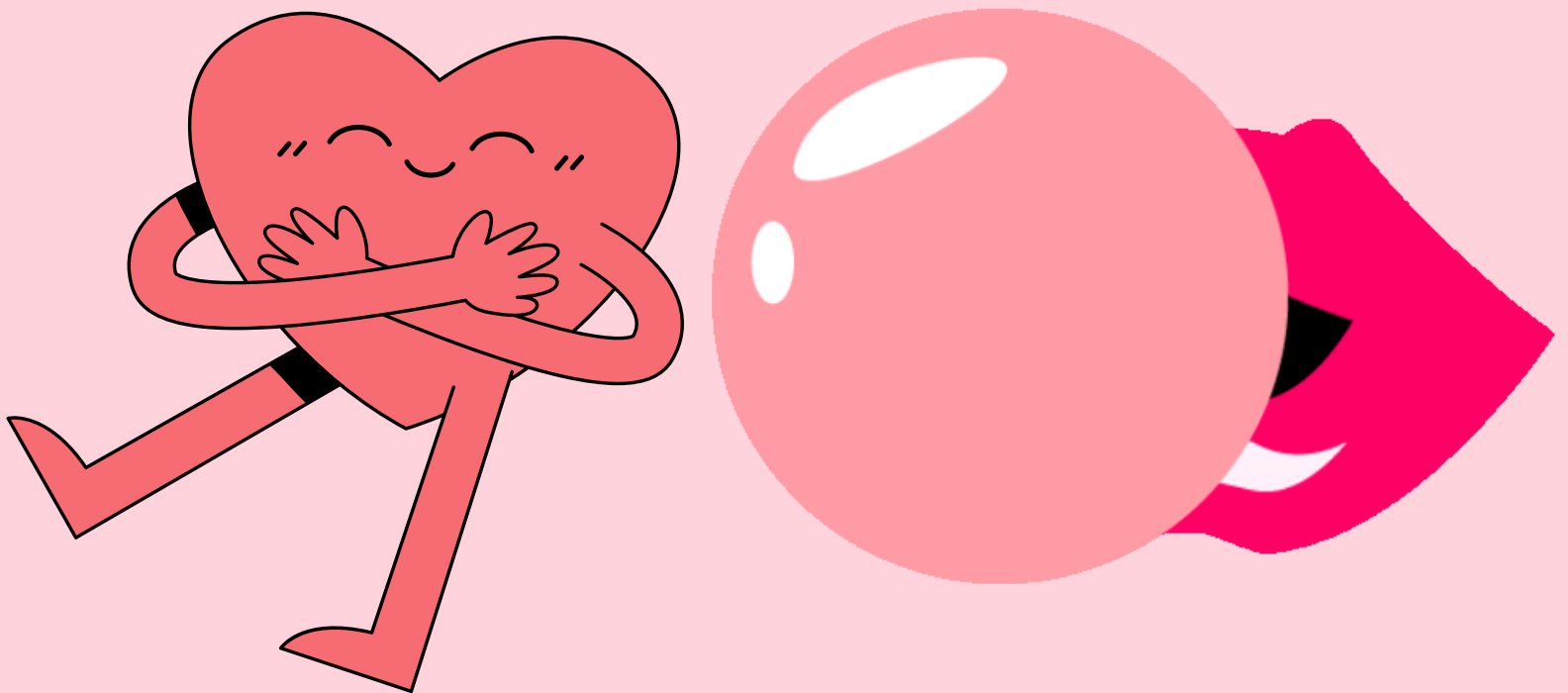
# บทสรุป

เนื่องจากความนิยมในการเคี้ยวหมากฝรั่งนั้นมีมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้บริโภคควรศึกษาและอ่านข้อมูลโภชนาการก่อนซื้อหมากฝรั่งแต่ละยี่ห้อ วิธีนี้จะช่วยให้คุณเลือกหมากฝรั่งที่เหมาะสมและปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพที่อาจจะตามมา



# 总结

尽管口香糖的受欢迎程度会与日俱增，但重要的是在购买前仔细阅读营养成分表。这能帮助你选择适合的口香糖，既能安全满足地咀嚼，又可避免健康问题。



# Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	% Daily value*
<b>Total Fat</b>		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
<b>Cholesterol</b>		%
<b>Sodium</b>		%
<b>Total Carbohydrate</b>		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
<b>Protein</b>		

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

# Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.

Serving Per Container 5

Amount Per Serving

**Calories 200**      **Calories From Fat 200**

		% Daily value*
<b>Total Fat</b>	10 g	35%
Saturated Fat	1.5g	11%
Trans Fat	0.0 g	
<b>Cholesterol</b>	0 mg	1%
<b>Sodium</b>	210 mg	15%
<b>Total Carbohydrate</b>	15 g	3%
Dietary Fiber	2 g	3%
Sugars	3 g	
<b>Protein</b>	30 g	

**Vitamin A** 3% • **Vitamin C** 3%

**Calcium** 6% • **Iron** 6%

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

# Sources:

- Anon, (2022). Does Chewing Gum Help Shape or Strengthen Your Jawline? [online] Available at: <https://www.newmouth.com/blog/does-chewing-gum-help-jawline/> [Accessed 15 Nov. 2023].
- Healthy Dental Center Des Plaines Illinois. (2021). How Tooth Decay Puts the Entire Body at Risk. [online] Available at: <https://www.healthydentalcenter.com/blog/how-tooth-decay-puts-the-entire-body-at-risk/#> [Accessed 15 Nov. 2023].
- kidshealth.org. (n.d.). Does Swallowing Gum Cause Intestinal Problems? (for Teens) - Nemours Kidshealth. [online] Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/swallow-gum.html>.
- nikki (2013). History Tuesday: Chewing Gum. [online] Davison. Available at: <https://www.davison.com/blog/history-tuesday-chewing-gum/>.
- OH MY GUM! (n.d.). INTERESTING FACTS ABOUT CHEWING GUM. [online] Available at: <https://www.ohmygum.com/oh-my-blog/2021/3/9/interesting-facts-about-chewing-gum>.
- Tastemade. (n.d.). 8 Weird Things You Probably Didn't Know About Chewing Gum. [online] Available at: <https://www.tastemade.com/articles/8-weird-things-you-probably-didnt-know-about-chewing-gum/> [Accessed 15 Nov. 2023].
- The Benefits of Sugar-Free Gum. (2019). [online] 11 May. Available at: <https://www.sdlilsmiles.com/blog/2019/5/11/the-benefits-of-sugar-free-gum/>.
- West, H. (2016). Chewing Gum: Good or Bad? [online] Healthline. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/chewing-gum-good-or-bad>.
- Wikipedia Contributors (2019). Chewing gum. [online] Wikipedia. Available at: [https://en.wikipedia.org/wiki/Chewing\\_gum](https://en.wikipedia.org/wiki/Chewing_gum).
- Wikipedia. (2023). Chewing gum. [online] Available at: [https://en.wikipedia.org/wiki/Chewing\\_gum#:~:text=The%20American%20Indians%20chewed%20re sin.](https://en.wikipedia.org/wiki/Chewing_gum#:~:text=The%20American%20Indians%20chewed%20re sin.)
- www.conserve-energy-future.com. (2022). Is Gum Biodegradable? (And Compostable) - Conserve Energy Future. [online] Available at: <https://www.conserve-energy-future.com/is-gum-biodegradable.php>.
- www.gas-x.com. (n.d.). Does Chewing Gum Cause Gas? | Gas-X. [online] Available at: <https://www.gas-x.com/living-with-gas-and-bloating/does-chewing-gum-cause-gas/#:~:text=First%20thing> [Accessed 15 Nov. 2023].
- www.sciencedirect.com. (n.d.). Chewing Gum - an overview | ScienceDirect Topics. [online] Available at: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/chewing-gum#:~:text=The%20composition%20of%20chewing%20gum>.
- www.sutori.com. (n.d.). Sutori. [online] Available at: <https://www.sutori.com/en/story/invention-of-gum--E5sU28yTcBnpRqFhJsX65wph>.





@brightly\_beaming

[www.brighterfuture.live/brightly\\_beaming.html](http://www.brighterfuture.live/brightly_beaming.html)

