

# ほけんだより

令和8年6月2日  
京都市立山科中学校  
\*おうちの人にもみせましょう。

健康診断もあと少して終わりです。6月の予定を確認しておきましょう。

3日(水) 9:00~歯科検診②:1年・2年3~4組  
4日(木) 5・6限 内科検診⑤:3年5~6組  
5日(金) 再検尿:一部対象者  
15日(月) 心臓二次聴診:一部対象者



4~5月に実施した検査や検診の結果、受診を勧められた人は早めに医療機関を受診し、結果を学校へ報告してください。(受診報告書の提出)

歯科検診② 会場:保健室  
\*歯科検診①と同様に行います。  
\*朝の歯みがきを忘れずに。  
学校歯科医:山西 規之 先生

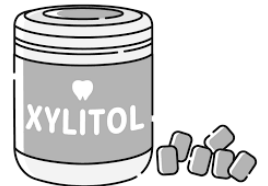
内科検診⑤ 会場:保健室  
\*内科検診①~④と同様に行います。  
\*下着を着用しておいてください。  
学校内科医:榎堀 徹 先生

再検尿および心臓二次聴診  
\*どちらの場合も対象の人に個別にお知らせします。  
\*心臓二次聴診は心臓病の専門医に診てもらいます。

## \*\*\* キシリトールのお話 \*\*\*

「キシリトール」といえば、「ガムでしょ?」「むし歯予防に効果があるって聞いた!」などの声が聞こえてきます。そうです。キシリトールは、正しく利用すれば、むし歯予防に効果があるんです!

キシリトールの正体は、天然由来の甘味料です。身近な食べ物では、イチゴやカリフラワーといった野菜やフルーツにも含まれています。砂糖と同じくらいの甘味があるのにカロリーが低く、むし歯菌のエサにならないため「むし歯」を作りません。キシリトールは安全な食品添加物として厚生労働省の認可を受けており、世界保健機関(WHO)や 国連食糧農業機関(FAO)もむし歯予防の効果を認めていて、予防ケアのために積極的に役立てることを推奨しています。



### ~キシリトールの効果~

①**むし歯菌の数を減らす**:むし歯菌は、食べカスに含まれた糖分をエサにして「酸」を作り出します。この酸が歯の表面を少しずつ溶かし、むし歯を進行させます。ところがキシリトールは、糖アルコールの一種ですが、いくら取り込んでもむし歯菌のエサにはなりません。むし歯菌は繁殖できず、やがて数を減らします。その結果、むし歯菌の少ない口腔環境を作ることができるのです。ただし、即効性はなく、効果を感じられるまで数カ月~数年かかりますので、根気よく続ける必要があります。

②**歯を強化する**:私たちが食事をすると口の中は酸性に傾き、歯からカルシウムなどのミネラル成分が溶け出しやすくなります。そこで唾液パワーが働き、唾液に含まれるミネラル成分がエナメル質を修復する「再石灰化」が行われます。食後にキシリトールガムを噛むと、唾液の分泌が活発になるので再石灰化が促進され、歯の強化につながります。

### ~キシリトールをガムで効果的に摂るポイント~

できれば、砂糖などの甘味料が含まれていないタイプを選ぶのが一番です。摂るタイミングは、1日3回毎食後が基本です。むし歯になりやすい人は、間食後と就寝前にもプラスするとよいでしょう。キシリトールガムの場合は5分以上噛んでください。歯垢を落としやすくするためには「歯磨きの前」に、歯の質を強くするためには「歯磨きの後」が良いでしょう。ただし、キシリトールは一度に過剰に摂取しすぎると下痢になることがあります。用法を守り、摂りすぎに注意して、いつもの口腔ケアにキシリトールをプラスしてみたいはいかがでしょうか。

