



## 6월 9일은 구강보건의 날

6월9일은 구강 보건의 날입니다. 구강 보건의 날은 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 6월9일로 정하였다고 합니다.

### 올바른 칫솔질 5원칙

충치나 치주질환 등 구강 내 발생하는 질환들은 대부분 치아 표면 및 잇몸에 쌓이는 음식물 찌꺼기(치태)를 제대로 닦지 못하는 것에서 비롯된다.

1. 잇몸에서 치아 쪽으로 쓸어내듯 닦아 준다.

보통 음식을 먹으면 잇몸 사이사이 음식 찌꺼기가 끼게된다. 치아의 손상 없이 음식물 찌꺼기를 제거할 수 있는 방법은 잇몸에서 치아 방향으로 빗질을 하듯 살짝 둥글리며 쓸어내는 형태로 닦는 것이다.

2. 가끔 이 닦는 순서를 바꿔준다.

자신에게 익숙한 곳부터 먼저 닦게 되는데 이렇게 되면 나중에 닦는 부위는 자연스레 소홀해져서 항상 제대로 닦이지 않는 부분이 발생한다. 따라서 평소 닦는 순서를 바꿔주면 치아를 고르게 닦을 수 있다.

3. 본인의 치열에 맞춰 닦자.

이가 고르지 않은 사람은 일반적인 방법으로만 닦을 경우 제대로 닦이지 않을 수 있다. 이가 겹쳐 있거나 똑바로 나지 않은 사람은 본인의 치열에 맞춰 칫솔의 방향을 바꿔줘야 한다.

4. 이 닦는 시간은 3-5분 정도가 적당하다.

이 닦는 순서를 정해 한 부위다 5-10번씩 숫자를 세서 반복하면 빠뜨리는 부위 없이 칫솔질을 할 수 있다. 전체를 다 닦는데 3-5분 정도면 적당하다.

5. 혀를 빠뜨리지 말고 닦는다.

양치질 마지막 단계에서 칫솔모를 사용해 혀를 닦아 준다. 이때 혀의 가운데, 제일 안쪽 부위는 신경 써서 잘 닦아줘야 한다. 너무 세게 닦을 경우 상처가 생길 수 있으므로 부드럽게 문지른다.

## 온라인 그루밍 주의보

### ◆ 온라인 그루밍(grooming)이란?

온라인에서 아동, 청소년에게 접근하여 성(性)적 목적의 행위를 유인하거나 권유(길들이기)하는 성 착취 행위를 뜻합니다. 피해자를 친밀히 대하면서 피해자가 성폭력 피해 사실을 다른 사람에게 알리지 못하도록 길들이는 것이 대표적입니다.

### ◆ 디지털 성범죄의 특징

- ① 익명성 : 뭐 어때~ 그냥 올려! 우리가 누군지도 모를걸?
- ② 비대면성 : 그 사진 단톡방에 올려봐! 몸 사진 찍어서 보내줘!
- ③ 확장성 : 다른 단톡방에도 보내줘야지!
- ④ 낯선 사람과 대화 가능 : 반가워요! 사진 보니 예쁘신데 저랑 대화 가능하세요?

### ◆ 게임, SNS, 온라인 메신저 이것만은 지켜주세요!

SNS 게시물은 친구에게만 공개하거나 비공개

모르는 사람의 팔로우 요청, 메시지는 경계하기

채팅을 통해 친해진 사람이 개인 정보나 몸 사진을 요구하지 않는지 경계하기

불법 촬영 유포는 금지하기

피해가 생기거나 발견하면 도움을 요청하거나 신고하기

## ◆ 디지털 범죄가 의심된다면??

촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관으로 도움을 요청하도록 합니다.

디지털성범죄피해자지원센터

상담전화 ☎ 02-735-8994  
(365일 24시간 상담가능)

여성긴급전화 1366

(365일 24시간 상담가능)

## 온열 질환 예방

2024.7.20

온열질환 예방

### 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!



1/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 여름철 폭염일수 증가

매년 온열질환자 지속 발생



2/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

\* 온열질환으로 인한 사망과 중증 사례는 대부분 발생



3/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2014~2023년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 40.2%는 야외작업장과 논밭에서 발생하였고, 42.9%는 낮 시간에 증상 발생!



4/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!

인구 10만명당 온열질환자수



5/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요



6/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 풀렁하게 하고, 물을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 풀렁하게 하고 물을 시원하게 함
해열제 복용 금지, 119 구급대 요청	병원으로 후송

\* 양치기 방울 등 표지를 표시한 물이(음료) 200~300ml 정도 필요



7/9

2024.7.20

온열질환 예방

### 폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기	시원하게 지내기	더운 시간대에는 휴식하기
· 물을 자주 마시기 · 과일이나 차도 괜찮지만, 차주 수분 섭취에 각별히 주의 · 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취	· 야외 자주 하기 · 옷을 시원하게 착용하기 (얇은, 밝은) · 햇볕이 강한 시간대에는 가려운 옷 입기	· 더운 시간대(오후 1~5시)에는 휴식하기 · 야외활동 시 충분한 휴식하기



8/9