



6월 보건소식지

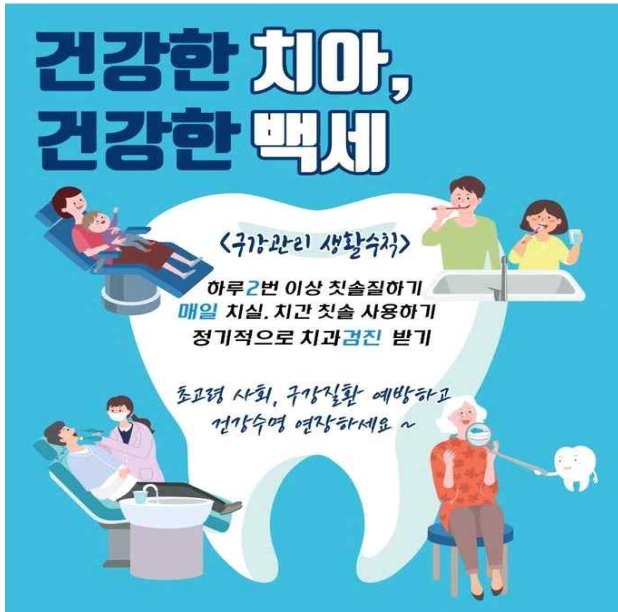
백산고등학교

담당부서 : 보건부

연락처 : 4280-5455

6월 9일은 구강보건의 날

바른 칫솔질



잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45° 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦는다. 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어간다. 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 각 부분을 20회 이상 반복해서 닦아준다. 혀와 입천장도 같이 닦아주어야 구취를 없앨 수 있다.



가정에서의 올바른 구강관리

칫솔질: 식사 후 3분 이내 칫솔질을 하는 것이 잇몸 건강 및 충치예방에 효과적입니다.

정기적인 치과검진

충치치료: 6개월마다 정기검진을 받고 충치가 발견되면 조기에 치료해야 충치의 진행을 막을 수 있습니다. 아프지 않아도 충치치료가 필요합니다.

스케일링: 잇몸 위의 치아 표면에 붙어있는 치석을 초음파 기계를 이용해 제거하는 방법 이면, 필요시에는 스케일링을 받는 것이 좋습니다.

올바른 식습관

5대 영양소가 골고루 포함된 균형잡힌 식습관으로 잇몸건강을 유지할 수 있습니다. 특히 치아 발달을 위해서 충분한 칼슘 섭취가 필요합니다.

온열 질환 발생 주의

일사병

강한 햇빛 아래 장시간 노출됐을 때 땀이 다량 배출되면서 체액이 부족해져 발생한다. 체온 37~40℃, 탈수, 특히 노인에서 땀을 많이 흘리거나 얼굴 창백, 어지러움과 두통, 구역감, 구토 등이 나타난다. 시원한 곳에 눕히고 다리를 머리보다 높게 위에 두고, 옷의 단추 등을 풀

어 혈렁하게 하고, 젖은 수건 등으로 체온을 떨어뜨린다. 구토 증세가 없다면 서늘한 곳에서 30 분가량 휴식하면 회복되나 호전이 없다면 병원 진료를 받도록 한다.

열사병

과도하게 높은 온도에 노출되었으나 신체에서 발생한 열리 제대로 배출 되지 않을 때 체온 유지를 담당하는 중추신경계가 열 스트레스를 견디지 못하고 기능을 잃어버려 발생한다. 땀을 거의 흘리지 않으며 체온은 40℃ 이상 올라가며 심한 두통과 어지럼증, 구역질 증상을 보이고 의식이 혼미해지거나 심하면 의식을 잃기도 한다. 사망률이 높으므로 구급차를 불러 빠르게 병원으로 후송한다. 구급차가 오기 전까지 미지근한 물로 몸을 닦아 체온을 내리고 함부로 음료를 먹이지 않도록 한다.

폭염대비 건강수칙 3가지

1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자 등)



2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기



3. 더운 시간대에는 야외 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동등을 자제하고 시원한 곳에 머물기

