



6월 보건 소식지

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중학교
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 ☎063)432-8546, FAX 063)433-4885

6월 9일은 구강보건의 날

- ✓ 하루 3번 올바른 양치질
- ✓ 꾸준하고 정기적인 구강검진
- ✓ 군것질, 탄산음료 보다 신선한 야채, 견과류 섭취

| 청소년의 칫솔질

청소년기에는 칫솔질을 비롯한 구강위생관리를 스스로 하게 됩니다. 칫솔은 머리부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기가 적당하며, 치약은 반드시 **불소가 함유된** 치약을 사용해야 합니다.

이를 닦을 때는 한쪽 어금니부위에서 시작하여 정해진 순서대로 닦도록 습관을 들이는 것이 좋은데, 순서를 정해 놓으면 빠진 곳 없이 닦을 수 있습니다.

한번에 최소한 3분 이상 이를 닦도록 지도하는 것이 필요합니다.

| 청소년의 잇몸질환

청소년기 잇몸질환은 사춘기 **호르몬 변화**에 영향을 받아 더 심해질 수 있습니다. 사춘기 청소년의 학업으로 인한 **늦은 귀가, 불규칙한 식습관, 잦은 군것질과 야식** 등은 잇몸질환 악화의 주범입니다.

무엇보다 중요한 것은 칫솔질로 구강 청결상태를 유지하는 것이고 충분한 영양공급과 휴식을 취하는 것이 필요합니다.

| 청소년기의 교정치료

청소년기의 덧니는 적극적 교정치료로 치료가 가능하며 대개 배열될 공간이 부족하여 발생하므로 때로는 영구치를 빼는 것이 필요할 수도 있습니다.

치료기간은 2~4년 소요되는데 한 달에 한 두 번 치과에 내원하게 되며 치료장치는 보통 고정식 장치를 사용합니다.

치아마다 작은 장치를 부착하고 철사가 연결되어 있어 입안이 매우 복잡한 상황이 되며 이 기간동안 구강위생 관리가 잘 되지 않으면 충치가 생길 가능성이 매우 높아지므로 청소년기 교정치료동안 가장 중요한 주의 사항은 꼼꼼한 칫솔질이라고 할 수 있습니다.

출처: 대한치과의사협회 공식블로그

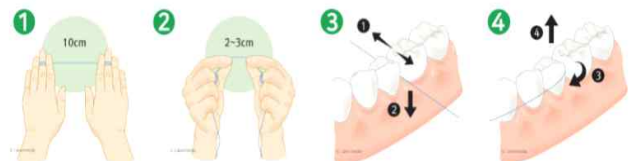
| 깨끗하고 건강한 치아를 위한 올바른 치실 사용법

치실은 칫솔로 닦지 못하는
치아 사이 이물질을 제거하기 위해
사용하는 구강용품입니다.



올바른 치실 사용법

- 1 치실을 양손 중지에 감아줍니다.
- 2 엄지와 검지를 이용하여 2~3cm 간격으로 잡아줍니다.
- 3 치실을 치아 사이에 위치시켜 톱질하듯 넣습니다.
- 4 C자 형으로 기울여, 한쪽 치면을 긁어 올리는 동작으로 닦아내고, 반대쪽도 반복합니다.



치실 사용 시 주의사항 !



한 번 사용한 치실은 바로 버려주세요.



억지로 힘을 주면 출혈이 생길 수 있으니
천천히 움직여주세요.

하루에 한 번씩은 양치 후 치실을 사용해 주세요.

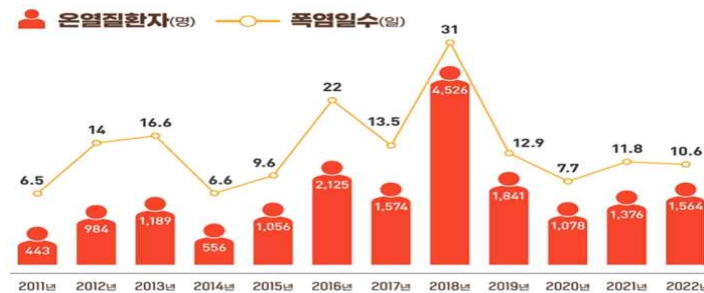
치실을 앞뒤, 위아래로 움직이며
치면을 훑어 치태&음식물 찌꺼기를 제거합니다.

출처: 대한치과의사협회 공식블로그

무더운 여름, 온열질환 주의!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.
*온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 45.8%는 실외 작업장과 논밭에서 발생하였고, 53.1%는 낮시간에 증상이 발생하였습니다.



어린이, 학생도 주의 필요!

폭염 시 어린이와 학생 또한 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

☞ 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 시원하게 지내기

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

2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

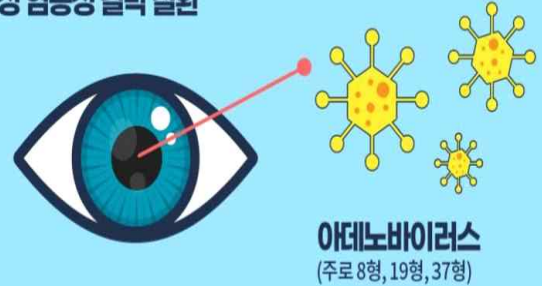
- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

출처: 질병관리청 홈페이지

감염병 예방 : 유행성 눈병

유행성각결막염

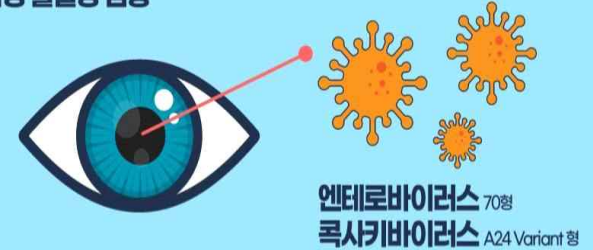
아데노 바이러스에 의해 결막에 생긴 급성 염증성 결막 질환



전파경로	직접 접촉 : 환자와 직접적인 접촉 등 간접 접촉 : 환자가 사용한 물건(세면도구) 접촉 등 물을 통한 전파 : 수영장 및 목욕탕 등
잠복기	5~12일
증상	자각증상 : 충혈, 중등도의 통증, 이물감, 눈곱, 눈물 겉으로 드러나는 증상 : 충혈, 결막부종, 여포, 안검부종
합병증	시력저하, 안구건조증, 눈꺼풀과 결막의 유착 발생, 눈꺼풀 처짐 등

아폴로눈병

바이러스에 의한 결막의 급성 출혈성 염증



전파경로	직접 접촉 : 환자와 직접적인 접촉 등 간접 접촉 : 분비물로 오염된 손, 물건 접촉 등 물을 통한 전파 : 수영장 및 목욕탕 등
잠복기	1~2일
증상	자각증상 : 통증, 이물감, 눈물 등 겉으로 드러나는 증상 : 충혈, 결막부종, 결막하출혈, 여포, 눈꺼풀 부종 등
합병증	드물게 엔테로바이러스 70형의 경우, 발병 후 6~12개월 후 사시마비 또는 뇌신경마비 발생 가능

눈을 만진 후에 손을 깨끗이 씻는다.

렌즈를 쓴 채로 수영하지 않는다.

눈병이 유행할 때는 수영장 등 사람 많은 곳에 가지 않는다.

가족 중에 눈병 환자가 있을 때에는 반드시 수건과 세수 대야를 별도로 사용해야 한다.

환자가 만진 물건을 접촉하지 않도록 한다.

출처: 질병관리청 블로그