



# 6월 보건소식지

제 2025-90호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

## 6월 9일은 구강보건의 날

매년 6월 9일은  
**구강보건의 날** 

어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과  
어금니(구치, 臼齒)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 형상화하여  
6월 9일을 '구강보건의 날'로 지정, 기념하고 있습니다.

### 우리 건강, 이 행복에서부터!

구강보건의 날을 맞아 입속 건강관리에 힘써봅시다.

#### ♥ 올바른 칫솔 선택과 보관법

- 칫솔의 길이: 어금니 2개 덮는 정도
- 칫솔모: 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- 교환 시기: 3~4개월
- 보관: 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- 소독: 식초 or 베이킹소다 섞은 물에 10분 담궈둔 후 완전 건조시키기

#### ♥ 올바른 칫솔질

- ★ 잇몸과 치아 사이 45° 각도로 윗니는 쓸어 내리듯, 아랫니는 쓸어 올리듯 닦기
- ★ 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 각 부분 20회 이상 반복하여 닦기
- ★ 혀와 입천장도 닦아줘야 구취가 제거됨



어금니의 바깥쪽

어금니의 안쪽

앞니의 앞쪽

어금니의 씹는 면

#### ♥ 정기적인 치과검진

- ★ 6개월마다 검진
- ★ 스케일링(만19세 이상 연1회 보험적용)
- ★ 치아홈메우기(실란트)
- 18세 이하 제1, 2대구치 총 8개 치아 보험 적용

#### ♥ 구강건강을 위한 생활수칙

- ★ 치실, 치간칫솔 사용과 혀 닦기
- ★ 하지 말아야 할 것: 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기

## 수족구 예방

수족구는 법정 감염병으로 5월~8월에 주로 유행하며, 생후 6개월~5세 이하의 영유아에게 주로 발생합니다.

#### □ 감염경로

- 직접접촉이나 비말을 통해 사람 간 전파
- 감염자의 타액(침), 객담(가래), 콧물 등 호흡기 분비물이나 감염자의 수포(물집)안의 진물, 대변 등으로 전파됨.
- 오염된 물을 마시거나 수영장에서도 전파 가능

#### □ 잠복기 : 3~7일

#### □ 주요증상

- 전신증상: 발열, 두통
- 위장증상: 설사, 구토
- 발진/수포(물집): 주로 입, 손, 발에 생김



- 경과: 처음 2~3일 동안 증상이 심해지고 잘 먹지 못하며, 열이 발생하고, 3~4일이 지나면 호전되기 시작하여 대부분 1주일 안에 회복함.

- 수족구병을 앓았더라도 또 다시 재감염이 가능하며 신경계 합병증, 신경원성 폐부종, 폐출혈 등 치명적인 합병증이 발생할 수 있음.

#### □ 치료

- 구체적인 치료법은 없으므로 진통해열제로 증상을 완화시키는 방법 등 대증요법 사용

## 모기 매개 감염병 예방

모기 매개 감염병이란 감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 말라리아와 일본뇌염이 대표적입니다.

### □ 말라리아

- 삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파합니다.

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.



### □ 일본뇌염

- 일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기(주로 작은 빨간집모기)가 사람을 물어 전파합니다.

- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타납니다.
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등이 나타납니다.



- 일본뇌염의 가장 좋은 예방법은 바로 예방접종입니다.
- 국가예방접종 지원 대상인 생후 12개월~12세 아동은 표준 일정에 맞춰 예방접종을 꼭 해주세요!
- 일본뇌염 예방접종 경험이 없는 성인에 대해서도 예방접종(유료)을 권장합니다.

\* 자세한 내용은 예방접종도우미 참고  
예방접종도우미 누리집: nip.kdca.go.kr



## 비만 탈출, 운동 습관 들이기

### ♥ 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 지방세포의 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험합니다.

### ♥ 초등학교 비만아의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학교 비만 관리의 목표는 키에 대한 적정 체중을 유지 시키는 것입니다. 가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고, 꾸준한 운동 및 올바른 생활습관의 형성을 위해 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.

건강습관 ON  비만습관 OFF

### 당신도 모르게 하고 있는...



### 비만 습관들...



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.

엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.



매일 아침 저녁 간단한 스트레칭을 하여 몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.

<출처: 교육부, 질병청, 참보건연구회 등>