

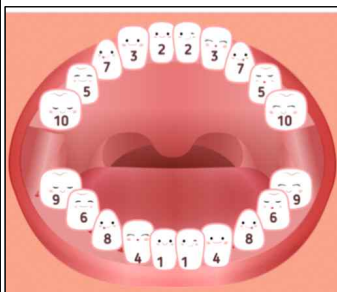


초록이 짙어지고 햇살이 따뜻해지는 6월입니다. 아침저녁으로는 아직 선선한 기운이 느껴지지만, 낮에는 제법 강한 햇살이 여름의 존재를 강하게 드러내는 만큼 건강 관리에도 유의하셔야 합니다. 특히 야외 활동이 잦아지는 시기이니만큼 자외선 차단제 챙기기, 수분 섭취 꾸준히 하기, 얇은 긴팔로 피부 보호하기 등 일상 속 작은 실천으로 건강한 여름을 준비해 보세요.

6월 9일은 치아의 날 (구강보건의 날)



1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6' 과 어금니(구치, 臼齒)의 '구' 를 숫자화하여 6월 9일에 '구강보건의 날' 을 기념하기로 했습니다.



| 치아번호 | 빠지는 시기 |
|----------|--------|
| 앞니 1,2 | 6~7세 |
| 앞니 3,4 | 7~8세 |
| 송곳니 8 | 9~12세 |
| 송곳니 7 | 10~12세 |
| 어금니 5,6 | 9~11세 |
| 어금니 9,10 | 10~12세 |

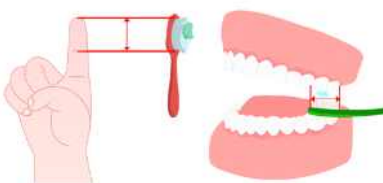
칫솔은 언제부터 사용했을까?

칫솔은 기원전 3,000년경 고대 이집트 바빌로니아에서 나뭇가지를 꺾어 연한 쪽을 씹으면서 시작되었으며, 나무로 된 손잡이와 천연 명주실로 솔을 엮은 고전적인 칫솔이 등장한 것은 1,500년경 중국에서 시작되었다.

1938년 미국에서 세계 최초의 나일론 칫솔을 발명하여 지금까지 사용되고 있다.



나에게 맞는 칫솔 선택하기!



내게 맞는 칫솔 크기는
나의 검지 한마디나
어금니 2~3개 정도의 크기가
적당해요.

습기에 약한 칫솔 보관하기!

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요.
칫솔질이 끝나면 치약이나 음식을 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어주세요.



깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고, 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.

- 욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어뜨려 주세요.
- 칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔끼리도 거리두기를 해주세요!

치약은 오해 써야 할까요?



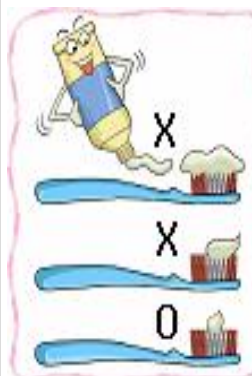
치약은
이를 튼튼하게 하고,
입안을 깨끗하게
해서 충치를 예방할
수 있게 해줘요

치약을 칫솔모 길이의
1/2~1/3정도 양의
짜서 사용해요

치약은
물을 묻히지 않고
바로 칫솔하고,
입안을 충분히 헹궈내요



‘칫솔 가득 치약’ 구강 건강엔 안 좋아요!



이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. **따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다**

칫솔을 물에 묻혀 닦으면 안 되는 이유

치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 빠른 시간 내에 거품이 일어나 치약의 효과를 제대로 치아에 전달하지 못하게 됩니다.

<출처 : SBS뉴스>

전염성 높은 눈병, 유행성각결막염!



유행성각결막염이란?

전염성이 강한 바이러스 질환으로 감염된 사람의 눈을 만진 손, 수건, 세면도구, 침구 등을 통해 감염됩니다.

발병 후 약 2주 동안 전염력이 매우 강하므로 개인위생에 각별히 신경을 써야 해요!

증상

증상은 보통 14일 정도 지나면 사라져요



눈의 이물감 눈물, 눈곱 충혈, 눈꺼풀 부종 눈 통증 눈부심

예방수칙



올바른 손 씻기
흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기



눈을 만지거나
비비지 않기



수건이나, 베개, 담요, 안약,
화장품 등 개인 소지품을
다른 사람과 공유하지 않기



증상이 있는 동안
수영장 및 목욕탕 등을
방문하지 않기

단체생활시 개인위생 철저히, 잊지 마세요 ~!



향정신성의약품과 마약예방

✓ 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품은 왜 마약류로 분류할까요?

: 향정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해를 끼칠 수 있습니다. 따라서 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

마약류의 종류

1 마약



양귀비, 아편, 코카인,
모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

2 대마



대마초와 대마초에서
얻은 수지, 오일 등을
모두 포함

3 향정신성의약품



종류가 가장 많으며,
의료 목적으로 사용하는
의약품도 다수 포함

✓ 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품에는 어떤 것이 있을까요?

3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'

: 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
: ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.



4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'

: 펜타닐패치(Fentanyl)
: 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'

: 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등
: 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'

: 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등
: 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

✓ 향정신성의약품은 의료기관에서 반드시 의사의 처방을 받고, 처방대로 복용 해야 하며, 처방 받은 본인에 한하여 사용해야 합니다. 향정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, 용도 이외의 사용은 절대 하지 않아야 합니다.