

6월 9일은 구강 보건의날

# 건강한 치아, 건강한 백세



## 가정에서의 올바른 구강관리

**칫솔질:** 식사 후 3분 이내 칫솔질을 하는 것이 잇몸 건강 및 충치 예방에 효과적이다.

## <칫솔 선택법>

- 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 된다.
- 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도가 좋다.
- 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품이 좋다.
- 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체한다.
- 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 솔의 칫솔을 선택하는 것이 좋다.

## <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 부분은 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 각 부분을 20회 이상 반복해서 닦아준다. 혀와 입천장도 같이 닦아주어야 구취를 없앨 수 있다.



**치간칫솔:** 잇몸질환이 있거나 치아 사이의 공간 크기에 따라 음식물이 많이 끼게 되며, 이는 치간 칫솔을 이용하여 제거한다.

**치실:** 치아와 치아 사이에 낀 음식물은 제거하기 어려워 치실로 제거해야만 한다. 치아 사이에 톱질하듯이 치실을 넣어 사용해야 한다.

## 정기적인 치과검진

**충치치료:** 6개월마다 정기검진을 받고 충치가 발견되면 조기에 치료해야 충치의 진행을 막을 수 있다. 아프지 않아도 충치치료가 필요하다.

**스케일링:** 잇몸 위의 치아 표면에 붙어있는 치석을 초음파 기계를 이용해 제거하는 방법이며, 필요시에는 스케일링을 받는 것이 좋다.

## 올바른 식습관

5대 영양소가 골고루 포함된 균형잡힌 식습관으로 잇몸건강을 유지할 수 있다. 특히 튼튼한 치아 발달을 위해서 충분한 칼슘 섭취가 필요하다.

## 온열질환 발생 주의

### 일사병

강한 햇빛 아래 장시간 노출됐을 때 **땀이 다량 배출**되면서 체액이 부족해져 발생.

체온 37~40°C, 탈수, 특히 노인에서 땀을 많이 흘리거나 얼굴 창백, 어지러움과 두통, 구역감, 구토 등이 나타남.

시원한 곳으로 옮기고 다리를 머리보다 높게 위에 두고, 옷의 단추 등을 풀어 혈행하게 하고, 젖은 수건 등으로 체온을 떨어뜨린다.

구토증세가 없다면 서늘한 곳에서 30분가량 휴식하면 회복되나 호전이 없다면 병원진료를 받는다.

### 열사병

과도하게 높은 온도에 노출되었으나 신체에서 발생한 열이 제대로 배출되지 않을 때 체온 유지를 담당하는 중추신경계가 열 스트레스를 견디지 못하고 기능을 잃어버려 발생.

**땀을 거의 흘리지 않으며 체온은 40°C 이상 올라가**며 심한 두통과 어지럼증, 구역질 증상을 보이고 의식이 혼미해지거나 심하면 의식을 잃기도 함. 사망률이 높으므로 **구급차를 불러 빠르게 병원으로 후송**한다. 구급차가 오기 전까지 미지근한 물로 몸을 닦아 체온을 내리고 **함부로 음료를 먹이지 않는다**.

## 온열질환 응급처치

### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

▼  
옷을 혈행하게 하고, 몸을 시원하게 함

▼  
수분 섭취

▼  
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

### 의식이 없는 경우

119 구급대 요청

▼  
시원한 장소로 이동

▼  
옷을 혈행하게 하고, 몸을 시원하게 함

▼  
병원으로 후송

## 폭염대비 건강수칙 3가지



### 1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈령하고 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

## 알레르기 비염 예방 관리

### 알레르기 비염이란?

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내어 재채기, 기침, 콧물 등의 증상을 나타내는 질환

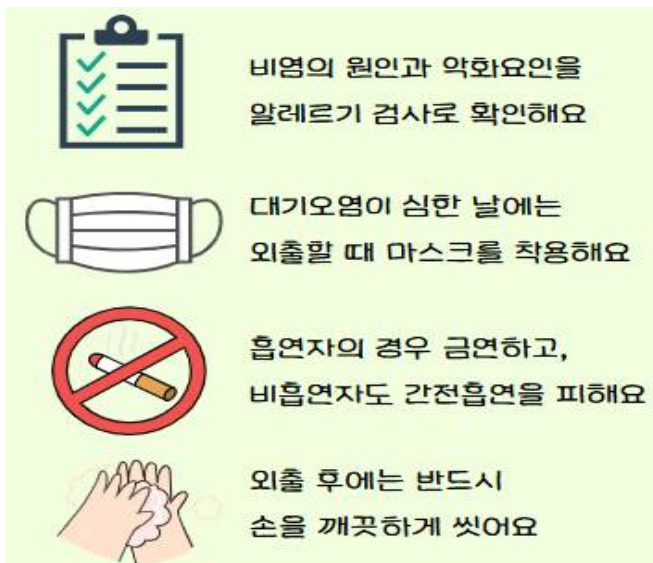
### 알레르기 비염의 원인물질?



### 알레르기 비염을 더욱 악화시키는 인자?



### 예방 및 관리방법



## 청소년에게 카페인 에너지가 아닙니다

### 카페인 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

### 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

### 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

### 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

### 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

### 청소년의 고카페인 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 카페인 '함량'을 꼭 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

## 나의 건강은 작은 것에서부터

### 깨끗한 물 마시기(하루 5컵 이상)

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기
- 컵을 함께 사용하면 병이 감염될 수 있어요.

### 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

### 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!

### \* 생명나눔 헌혈의 날 \*

- 일시: 2025. 6. 13.(금) / 2교시부터
- 대상: 2, 3학년 / 16세 이상

<부모님 확인 헌혈 희망 동의서 제출자>

- 장소: 교내 헌혈버스