

보건소식지 6월

6월 9일은 치아의 날

왜 6월 9일 인가요?

여러분은 만 6세가 되면
첫 영구치가 난다는 사실을 알고 있나요?



만 6세



첫 영구치

첫 영구치는 다른 영구치보다 일찍 나와 평생을 사용합니다.
구치가 나온 후 1년 사이는 충치에 가장 취약할 시기이므로
올바른 관리를 통해 예방하는 것이 중요합니다!

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자 화한 6월 9일입니다. 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가 추세입니다. 구강 건강을 위해 급식 후 학교에서도 양치질하세요.

치아의 일생



태아- 어머니의 뱃속에 있을 때

우리의 치아는 태아가 생긴지 6주부터 생겨나 2개월이 되면 젖니의 싹이 생기기 시작하여 태생 4~5개월이 되면 어머니로부터 칼슘과 인을 흡수하여 치아의 석회화가 시작되죠. 아기가 태어났을 때는 치아가 나 있지 않지만 턱뼈 속에 젖니뿐만 아니라 영구치의 씨까지 마련되어 있습니다.



태어난 지 6개월에서 2년6개월

일반적으로 태어난 지 6~9개월을 전후해서 앞니가 나오기 시작하여 차례대로 각각의 젖니가 나서 2년 6개월이 지나면

20개의 젖니가 나서 유치열을 완성하게 됩니다.



만 6 ~7세 이후

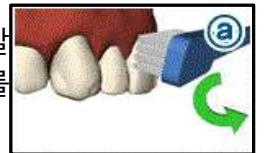
영구치인 아랫쪽 어금니는 만 6~7세 경에 생겨납니다

만 12~13세

만 6~7세 이후에는 젖니가 빠지기 시작하여 만 12~13세 경에는 28개의 영구치가 모두 나오게 됩니다. 18세 경을 전후해서 사랑니가 나는 경우도 있고 아예 나지 않는 경우도 있습니다. 하지만 사랑니가 안 나는 경우에도 전혀 걱정할 필요는 없습니다.

구강 건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.



2. 치실, 치간칫솔 사용과 혀 닦기

3. 치아에 이로운 식품 선택

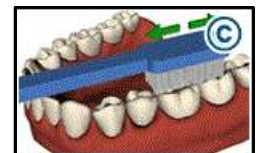
GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일

BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산 음료



4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈메우기

5. 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



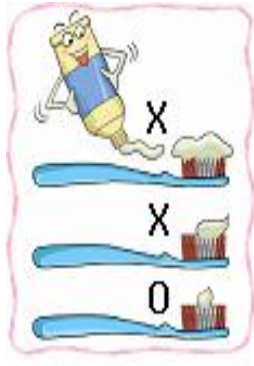
올바른 칫솔과 치약 사용법

올바른 칫솔 선택과 보관법

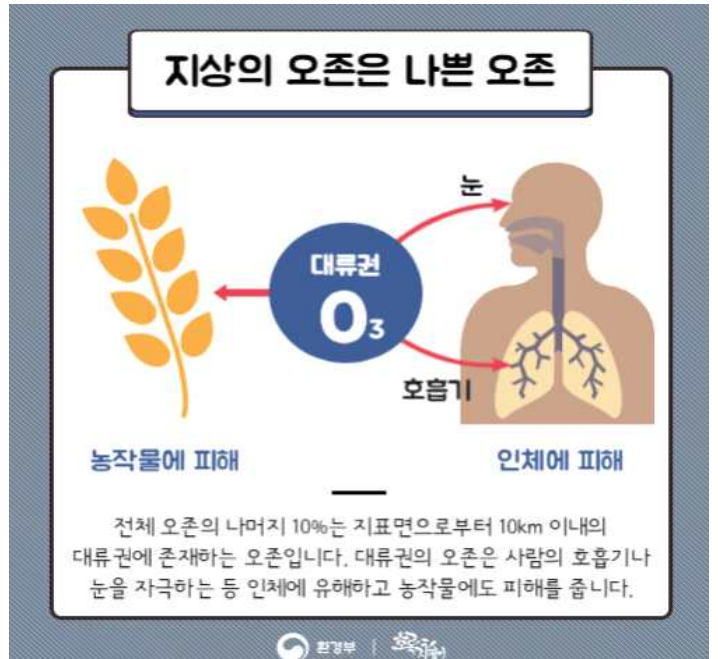
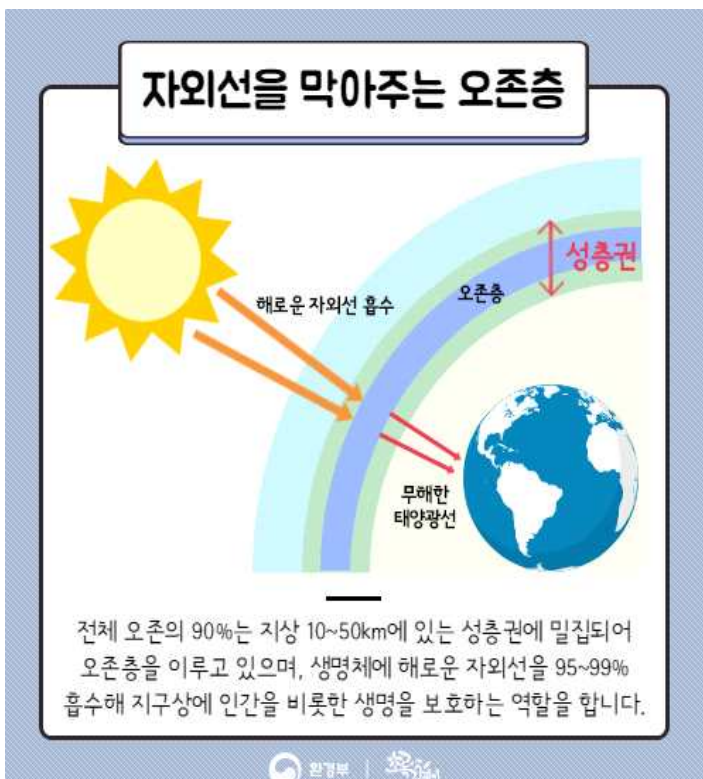
- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2~3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2~3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담궈 두기

☀ '치솔 가득 치약 구강 건강엔 안 좋아요, !!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.



오존의 두 얼굴



❁ 오존은 어디서 생기나?

자동차, 사업장에서 직접 배출되는 오염물질이 아니라 배출된 대기오염물질이 햇빛에 광화학반응을 일으켜서 생기는 2차 오염물질로 햇빛이 강한 여름 낮 시간, 습도가 낮고 바람이 약한 안정적인 기상 조건에서 주로 발생합니다.

❁ 오존으로 인한 피해

오존의 자극성과 산화력이 강하여 사람의 눈과 피부를 자극하고 호흡기 질환을 유발, 식물의 수확량 감소, 건축물 부식, 스모그에 의한 대기오염 등 생태계 및 산업활동 전반에 악영향을 미칩니다



2022. 5. 30.

고 부 중 학 교