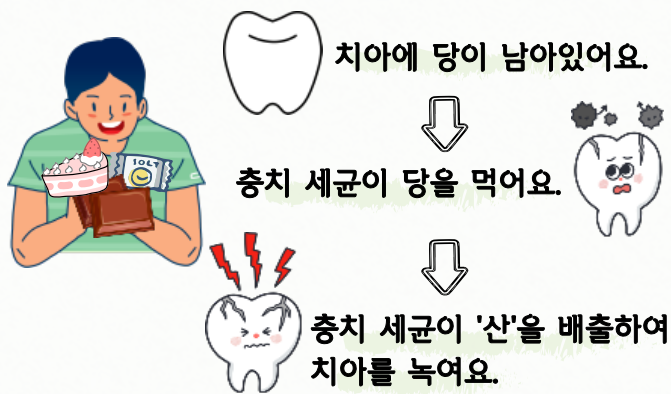


4월 보건소식지

발행일 : 2024.04.
담당: 보건교사

깨끗한 치아 관리

충치가 생기는 원리

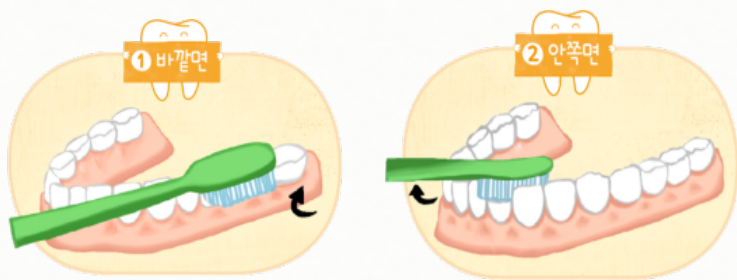


4.3.3 법칙

- ★ 4 하루 4번 (아침, 점심, 저녁, 자기 전)
- ★ 3 음식을 먹고 3분 안에
- ★ 3 3분 이상 칫솔질

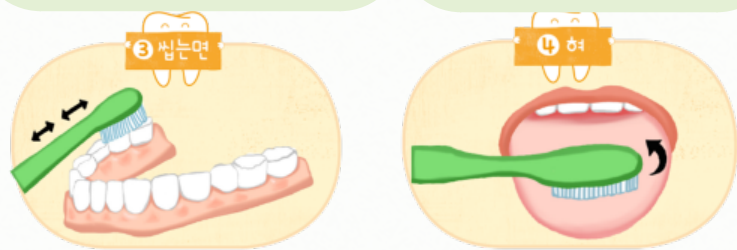
올바른 칫솔질

충치 예방을 위해 올바른 칫솔질을 해보아요.



윗니는 '위→아래'로
아랫니는 '아래→위'로 닦아요.

칫솔을 세워서 닦아요.



앞뒤로 왕복 운동하며 닦아요.
(치아 한개당 10번이상)

칫솔을 옆으로 해서
쓸어 주듯이 닦아요.

봄철 알레르기 비염 예방

❓ '알레르기 비염'은 무엇인가요?

➡ 알레르기에 대한 면역 반응으로
코 안에 알레르기 염증이 생기는 질환입니다.

❓ '알레르기 비염'의 증상은 어떻게 있나요?



❓ '알레르기 비염' 예방법



출처: 비자술힐링센터

보건퀴즈

()학년 이름: _____

- 4.3.3. 법칙은 하루 ()번, 음식을 먹고 ()분 안에 ()분 이상 칫솔질을 하는 것을 말해요.
- 알레르기 비염의 증상 1가지를 쓰세요. ()
- 올바른 칫솔질 방법은 윗니는 아래→위로, 아랫니는 위→아래로 닦는 것이다. (O , X)



4/12(금)까지 보건실로 제출해주세요.
참여하는 모든 학생에게 상품을 드립니다.