



# 6월 보건 소식지

2022- 60호

2022. 6. 3.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



## 평생 건강을 위한 첫 걸음, 학생 건강검진

### 학생 건강검진이란?

학생에 대한 정기적인 건강검진을 통하여 질병의 치료·예방에 필요한 조치 지도와 자기건강관리 능력 배양을 향상시키고, 질병 또는 신체 이상이 발견된 학생에 대해서는 건강상담·치료 및 보호 등 적절한 대책을 강구하기 위해 실시하는 건강검사예요.

「학교보건법」 및 「학교건강검사규칙」에 근거하여 학생건강실태를 파악하고자 매년 초등학교 1, 4학년을 대상으로(3년 주기) ‘학생 건강검진’을 실시하고 있어요.

### 어떤 검사들을 하나요?



신체발달상황(키, 몸무게)



구강 검사(충치, 결손치아, 부정교합 등)



소변검사(노단백·노잠혈 검사)



혈압 검사, 시력 측정, 청력 검사



허리둘레 및 혈액검사(비만 학생만 해당)



의사 문진(각종 질환 및 건강상태 확인)



## 이럴 땐 어떻게 해야 다시 건강해질 수 있을까요?

### ‘과체중’이란 결과를 받았어요!

청소년 비만은 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 확률이 높고, 자신감 상실, 우울 등 심리적 문제를 유발할 수 있어요. 더불어 성인 비만으로 이어지기도 쉽습니다. 그래서 꼭! 관리가 필요해요. 식이요법과 함께 운동요법, 행동요법을 함께 하되, 꾸준히 이루어질 수 있도록 노력해야 해요.

### 구강 검사에서 ‘이상 있음’ 결과를 받았어요!

우식치아란 ‘현재 충치가 있는 상태로 바로 치료를 시작해야 하는 경우’를 말해요. 우식발생 위험 치아가 있다거나 결손 치아, 구내염, 부정교합에 이상이 있다는 결과를 받았다면 바로 가까운 치과를 가서 진료 및 치료를 받아봐야 해요. 구강위생상태란 칫솔질 상태를 보는 항목이기 때문에, 만약 ‘개선 요망’의 결과를 받았다면 바르게 칫솔질 하는 방법을 알고 하루 3번 또는 음식을 먹고 난 뒤 양치를 꼭 하도록 해요. 구강 관리는 평소 칫솔질 잘하기와 정기적인 치과 진료로 가능하니까, 잊지 마세요!

### 혈압, 소변 검사에서 ‘이상 있음’ 결과를 받았어요!

가까운 내과에 방문하여 왜 검사결과가 이렇게 나온 것인지 알아보고 질병이 있다면 알맞은 치료를 받아야해요



## 치아 건강 관리법을 알아볼까요?

치아는 관리에 익숙하지 않은 어린이 뿐만 아니라 스트레스에 꾸준히 노출되는 청소년, 잇몸에 이상을 느끼는 어른들까지 전 세대가 고통받을 수 있는 질환이에요. 100세까지 건강한 구강을 유지하기 위해서는 어릴 때 부터 꾸준히 치아 관리 방법을 익히고 지켜야 해요.

### 부드러운 칫솔을 사용해요

뾰뾰한 칫솔은 치아를 마모시키기도 하고 잇몸을 상하게 하는 원인이예요. 뾰뾰한 칫솔로 이를 세게 닦아야 개운함을 느끼는 어린이들이 있지만 이것은 좋지 못한 습관이에요.

### 설탕과 산성식품을 멀리해요

달콤한 음식은 충치의 원인이예요. 설탕과 당도가 높은 음식은 이를 둘러 싸고 있는 층을 파괴하여 치아를 상하게 해요.

### 딱딱한 얼음이나 사탕을 깨물어 먹지 않아요.

치아에 무리한 힘이 가해져서 미세한 균열이 생길 수 있어요. 당장은 치아에 무리가 없다고 해도 치아에 충격이 누적되면 균열로 인하여 치아가 깨질 수 있으니 평소 얼음이나 사탕은 녹여 먹을 수 있도록 해요.

### 비타민C가 들어있는 음식을 섭취해요.

비타민C는 이미 파괴된 치아 에나멜 층을 복구하는 영양소예요. 산성이 적은 음식을 섭취하여 손상된 치아를 다시 건강하게 만들어보아요.

### 너무 오래 양치하지 않아요.

평소 오래 양치하면 좋다는 생각에 3분을 넘겨 양치를 하는 습관이 있다면 고쳐야 해요. 양치를 오래하면 표면이 마모되어 손상되거나 변색될 수 있기 때문이에요.



## 올바른 양치법을 알아볼까요?

### 치아와 잇몸

: 잇몸 깊숙이 칫솔을 넣고, 잇몸 부위에서 치아의 씹는 면을 향해 손목을 돌리면서 쓸어 줍니다.

### 앞니의 안쪽

: 앞니의 안쪽은 칫솔을 곧바로 넣고, 치아의 경사를 따라 입안에서 밖으로 큰 원을 그리듯이 훑어냅니다.

### 어금니의 씹는 면

: 어금니의 씹는 면은 칫솔을 앞뒤로 움직이며 닦아줍니다.



이 달의 보건 기념일

## 6월 9일은 구강 보건의 날!

첫 영구치가 나오는 시기인 '6세'와

영구치의 '구(9)'를 따서

만 6세 전후로 난 영구치를

평생 건강하게 사용하자는 의미로 정한 날이에요.



퀴즈로 정리

## 마무리 OX 퀴즈!

치아에 관한 퀴즈예요.

맞으면 O를, 틀리면X에 동그라미표 하세요.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. 영구치는 유치(젖니)를 밀어내고 새로 나는 성인 치아이다.            | O | X |
| 2. 성인의 평균 치아 개수는 28개이다.                        | O | X |
| 3. 입 속 제일 안쪽에 있는 치아의 이름은 앞니이다.                 | O | X |
| 4. 세균을 없애기 위해 양치질은 최대한 오래하는 것이 좋다.             | O | X |
| 5. 초콜릿과 설탕은 치아의 에나멜 층을 복구하기 때문에 자주 섭취하는 것이 좋다. | O | X |

6월 17일(금) 점심까지 정답을 오려 소리함에 넣어주세요!!!

학년 이름 ( )