



6월 보건소식

가정통신문

2025.6.10.(화)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

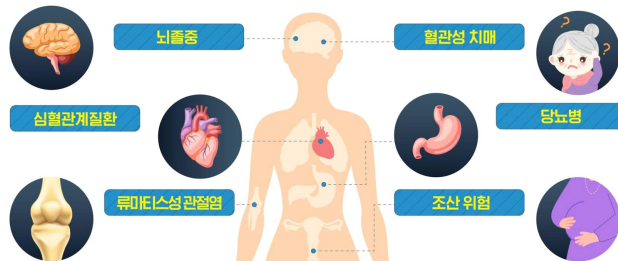
푹푹하고 싱그러운 초록빛의 6월은 여름이 시작 되는 시기입니다. 높은 온도에서 활동량이 증가하면 체력소모가 크고, 일광에 의한 건강문제가 빈번히 발생합니다. 또한 식중독이나 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 개인위생 지키기, 충분히 익힌 음식물 섭취, 충분한 휴식과 영양을 챙겨 건강한 6월을 보내기 바랍니다.

6월 9일, 구강 보건의 날



만 6세 전후에 6세 구치라 불리는 첫 번째 영구치가 나오게 됩니다. 6세 구치는 발생 후 영구치의 치아 배열과 얼굴 균형, 저작 운동에 중요한 역할을 합니다. 6세 구치를 나타낸 6월 9일 구강 보건의 날은 구강건강 관리의 중요성을 알리고 독려하는 법정 기념일이 되었습니다.

구강관리가 왜 중요한가요?
잇몸병(치주질환)이 건강에 미치는 영향

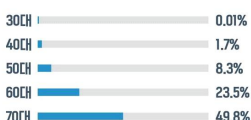


잇몸병으로 인한 염증물질이 혈류를 타고 전신에 작용
 • 치매 6%/알츠하이머 5%/혈관성치매 10% 위험 증가
 • 급성심근경색 11%/뇌졸중 3.5% 위험 증가
 • 류마티스성 관절염 7% 위험 증가

치면세균막 관리 및 치실, 치간칫솔 사용이 중요해요

치주질환은 치아를 뽑아야 되는 상황이 많은 무서운 질환으로, 일반적 칫솔만 사용 시 입안의 세균막이 절반 이상 남아 **치간칫솔 사용**을 권고함. 치주질환은 40대까지 불편함을 못 느끼다가 **50대부터 증상을 나타내는 경우가 많음**

1 20개 미만 치아 보유율



⇒ 구강관리습관을 가지고
있는지에 따라 50~70대
치아 개수가 달라질 수 있음

40대 이후 증가 경향 (2019 국민건강통계)

칫솔 잘 고르고 관리하는 법



1. 나에게 맞는 칫솔 고르기

치아와 잇몸에 크게 문제가 없다면 '보통', 치아는 건강한데 칫솔질이 깔끔하게 안된다면 '딱딱', 치아와 잇몸이 약하다면 '부드러움' 강도를 선택

2. 칫솔 교체는 정기적으로

칫솔은 2~3개월에 한 번씩 교체해야 함. 칫솔모의 탄력이 줄어 치태(치아 표면에 형성되는 세균막) 제거가 어렵기 때문

3. 칫솔 관리

- ✓ 칫솔모 사이 이물질 제거 후 온수로 세척
- ✓ 보관 시 칫솔모가 하늘을 향하게 하고 칫솔끼리 닿지 않게 두기
- ✓ 변기와 가능한 한 멀리 두거나 변기 뚜껑 닫고 물 내려 세균 접촉 피하기

구강관리 치과에서

- ✓ 정기 구강검진(6개월마다)
- ✓ 불소도포(치아를 단단하게 만들어줌)
- ✓ 치아홈메우기(구강세균이 숨어 사는 공간을 막아줌)

구강관리 가정에서

- ✓ 올바른 칫솔질(식사 후, 잠자기 전)
 - 거울을 보면서 구석구석 꼼꼼히
 - 치실이나 치간칫솔을 이용하여 치아 사이사이도 깨끗이
- ✓ 단 음식 그만(구강세균이 당분으로 산을 만들어 충치 유발)

6월 14일, 세계 헌혈자의 날

6월 14일은 '세계 헌혈자의 날'로 자신의 혈액을 나누어 생명 나눔을 실천하는 헌혈자들에게 존경과 감사의 마음을 전하는 날입니다.



혈액 속 **적혈구는 35일**, **혈소판은 5일까지만 보관이 가능합니다**. 이처럼 일정 기간이 지나면 혈액을 사용할 수 없기 때문에 사람들의 지속적인 헌혈이 꼭 필요합니다. 혈액은 인공적으로 만들 수 없고, 대체할 수 있는 것도 없어 혈액이 필요한 환자를 살릴 수 있는 것은 사람들의 헌혈 밖에 없습니다.

전체 혈액보유량 5.3일(2025.3.11. 기준)



3.9일



7.9일



4.8일



4.8일

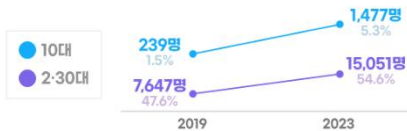
헌혈에 관심을 가지고 적극 참여해주세요.

6월 26일, 세계 마약 퇴치의 날

1987년 UN총회에서 처음으로 불법 마약류의 폐해를 인식하고 문제에 대한 경각심을 높여 마약류 남용 없는 국제사회를 구축하기 위해 지정된 날입니다.

다크웹·SNS 이용 마약류 집중단속으로 **마약류 사범 중 절반이 20·30대**이며, **10대도 큰 폭으로 증가**하여 마약 범죄에 대한 대응이 중요한 시기입니다.

20·30대 및 10대 마약사범 증가 추세



마약범죄로부터 스스로를 지키는 방법

- 확인되지 않은 의심스러운 음료는 절대 마시지 않기**
 - 모르는 사람으로부터 받은 확인되지 않은 음료는 마약일 가능성이 있으니 마셔서는 안됨
 - 타인에게 속아 마약을 투약하게 된 경우 처벌받지 않으니 피해를 입었다면 반드시 경찰에 신고
- 의심스러운 고수익 알바는 마약운반책이 될 수도 있으니 절대 하지 않기**
 - 고수익을 미끼로 의심스러운 물건을 옮기는 아르바이트는 마약운반책 모집일 확률이 높으며, 이에 응할 경우 10년 이하 유기징역에 처해질 수 있음
- 양귀비 불법 재배 신고**
 - 약용으로 사용할 목적이라고 해도 허가 없는 양귀비 재배는 마약류관리법 위반으로 처벌되기 때문에 의심스러운 경우 경찰에 신고



폭염 대비 건강수칙

최근 5년간 여름철 온열질환자는 연평균 1,265명에 달하고 있습니다.

폭염 영향별 위험 수준

관심	체감온도 31℃ 이상 2일 이상 지속 일상적인 활동이 조금 불편한 수준으로 취약한 대상에서는 일부 피해 예상
주의 (폭염주의보)	체감온도 33℃ 이상 2일 이상 지속 해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되는 수준
경고 (폭염경보)	체감온도 35℃ 이상 2일 이상 지속 해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나 영향이 단기간 지속될 것으로 예상되는 수준
위험 (폭염특보)	체감온도 38℃ 이상 1일 이상 지속 해당 지역 대부분에 피해가 있고 곳곳에 극심한 피해가 나타나 영향이 장기간 지속될 것으로 예상되는 수준

폭염으로 인한 온열질환 종류

열사병	체온을 조절하는 신경계가 열 자극을 견디지 못해 기능을 상실하는 것으로 심한 두통, 오한, 메스꺼움, 어지럼증 등의 증상이 발생
열탈진	과도하게 땀을 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 무력감, 구토, 근육경련 등의 증상을 동반하며 발생
열발진/땀띠	땀이 피부 밖으로 원활히 배출되지 못해 발생하는 질환으로 목, 팔, 사타구니 등 몸 곳곳에 작은 발진과 물집이 발생
일광화상	햇빛(자외선)에 오래 노출되어 피부가 붉어지고 염증반응이 생기는 질환으로 붉고 따가운 피부와 물집이 대표적 증상

폭염 대비 건강수칙

- 수시로 기상상황 확인**
 - TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 기상상황 체크
 - 선풍기, 에어컨 등 여름용품을 사전 정비하여 적절한 대처를 할 수 있도록 준비
- 야외활동 자제하기**
 - 가장 뜨거운 시간대(오후 12~5시)에는 외부활동을 자제하고 시원한 곳(그늘)에서 휴식 취하기
 - 외출 시 모자, 선크림 등은 필수
- 물 충분히 섭취하기**
 - 규칙적으로 물을 자주 섭취하여 체내 적절한 온도와 수분 유지하기
 - 샤워를 자주 해서 몸 온도를 낮추는 것도 방법
- 이상증세 발생 시 휴식하기**
 - 현기증, 메스꺼움, 두통 등 이상증세가 발생한다면 즉시 시원한 장소나 무더위 쉼터로 이동하기
 - 이상증세가 지속될 경우 119에 신고하여 도움받기

인공눈물 똑똑한 사용법

에어컨 바람, 렌즈 착용 등으로 인한 눈의 피로와 건조함 때문에 인공눈물 많이 찾게 되는데, 잘못 사용하면 오히려 눈 건강을 해칠 수 있습니다.

인공눈물 종류

일회용은 **보존제가 없어 변질 가능성**이 높습니다. 따라서 개봉했다면 남아있어도 꼭 버려야 합니다. 다회용에는 **보존제가 함유**되어 있어 **개봉 후 한 달** 정도는 안전하게 사용가능합니다.

인공눈물 사용량

건조증이 심하거나 각막에 상처, 염증이 있어 전문가의 처방이 있는 경우를 제외하곤 **1회에 1~2방울, 1일 4~5방울** 점안이 적당합니다.

렌즈 착용 후 인공눈물 사용?

렌즈 착용 상태에서도 인공눈물 사용이 가능한 제품인지 확인하고, **인공눈물 사용 후 렌즈는 15분 여간 착용하지 않는 것**이 좋습니다.