



# 6월 보건신문



싱그러운 초록빛의 향연, 6월이 왔습니다.

야외활동이 늘어나고, 날씨가 점점 더워지면서 찬 음료나 빙과류를 많이 찾는 시기입니다. 건강한 학교 생활을 위해 꼼꼼하게 손씻기, 찬 음식 많이 먹지 않기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 꾸준히 운동하기, 불량식품 먹지 않기 등을 실천합시다.

❗ 알아보아요.

## 6월9일은 구강보건의 날

### 영구치가 자리잡는 아동기

#### 1. 초등학생 시기에는 집중관리 필요

6세부터 초등학생까지는 영구치가 나기 때문에 3개월 주기로 정기검진을 받는 것이 좋습니다.

#### 2. 치아 홈 메우기와 불소도포 진료로 미리미리 예방하기

유치가 나기 시작한 후 12개월 동안은 치아우식증, 즉 충치에 가장 취약한 시기입니다. 유치에 충치가 발생하면 새로 나오는 영구치에도 영향을 미칠 수 있으므로 충치발생에 대비해 어금니에는 홈 메우기, 그 외 치아에는 불소 도포 진료를 받도록 합니다.



### 누구에게나 중요한 구강관리에방법 3가지



#### 1. 치과 치료시기 놓치지 않기

최소 6개월에 한번씩 정기 치과검진과 스케일링을 받고 구강질환이 의심될 때에는 가능한 빨리 진료받는 것이 좋습니다.



#### 2. 치아건강을 해치는 생활습관 고치기

이를 악물거나 이를 가는 습관은 빨리 고쳐야 하며 딱딱한 얼음이나 사탕 등을 깨물어먹는 것도 주의가 필요합니다.



#### 3. 꼼꼼하게 관리하기

칫솔뿐만 아니라 치솔과 치실, 치간칫솔 등을 함께 사용하는 것이 좋습니다

출처: 대한민국 정책 브리핑



윗니: 아래로 쓸어내리듯



아랫니: 위로 쓸어올리듯



치아안쪽면: 안에서 밖으로



앞니 안쪽: 칫솔모를 세워서

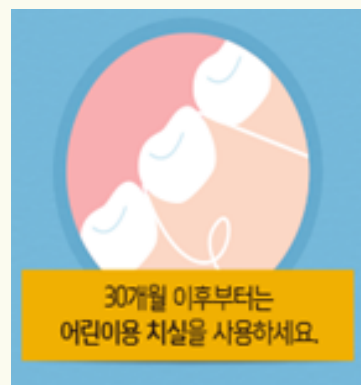


어금니의 씹는 면: 수평으로



혀와 입천장도 닦아주세요.

## 충치 예방을 위한 올바른 칫솔질



30개월 이후부터는  
어린이용 치실을 사용하세요.

## 모기매개 감염병 예방수칙



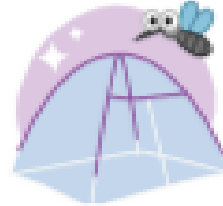
기피제,  
살충제 사용



운동 후  
샤워



모기유충이  
서식할 수 있는  
고인 물 제거



모기장 사용,  
방충망 정비



밝은 색의  
긴 옷 착용

자료 출처 : 경상북도 감염병 관리지원단

## 디지털 성범죄 예방 수칙!

개인정보, 누군가를  
알아볼 수 있는 정보도  
피해야 해요!



잘 모르는 사람이 보낸 링크나  
파일을 클릭하지 않아요!



초대합니다~ 클릭클릭~  
<http://www.enmedokw.com/oef652>



타인의 동의없이  
사진, 영상을 찍지도  
보내지도, 보지도, 않습니다.



전화신고 · 상담

112. 182. 117



모바일신고 · 상담

사이버캅 APP



인터넷

경찰청 홈페이지



경찰관서

민원실/사이버수사팀

여성긴급전화

1366(24시간 상담)

여성가족부

디지털 성범죄 피해자 지원센터

해바라기센터

1366