



6월 보건소식

발행 : 교 장
 편집 : 보건교사
 발행처 : 보 건 실
 발행일 : 2022. 6. 24.

6월 9일은 구강 보건의날



구강보건의 날은 첫영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 날입니다. 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등이 증가하는 추세로 아래 내용을 참고하여 구강건강을 지키도록 합시다.

치아의 일생

젖속에 있을때



치아는 태아가 6주부터 생겨나 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.

6개월~2년6개월



일반적으로 태어난지 6~9개월을 전후 해서 앞니가 나오기 시작하여 차례대로 각각의 젖니가 나서 2년 6개월이 지나면 20개의 젖니가 나서 유치열을 완성하게 됩니다

만6-7세 이후



영구치인 아랫쪽 어금니는 만 6~7세 경에 생겨납니다.

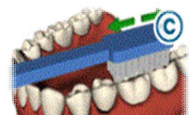
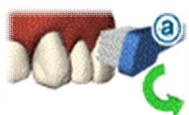
만12~13세



만6~7세 이후에는 젖니가 빠지기 시작하여 만12~13세 경에는 28개의 영구치가 모두 나오게 됩니다. 18세 경을 전후해서 사랑니가 나는 경우도 있고 아예 나지 않는 경우도 있습니다. 하지만 사랑니가 안나는 경우에도 전혀 걱정할 필요는 없습니다.

바른 칫솔질

- 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗나는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



여름철 감염병 주의!

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름,가을철에 영유아에게 유행 -호흡기분비물을 통해 전파	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기후 고열 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	- 심한복통, 오한,발열,점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	-고열,의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기

유행성 눈병을 예방하려면?

- ▶ 손 씻기가 매우 중요. 항상 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 자주 씻는다.
- ▶ 주변에 눈병 환자가 있을 때 수건이나 이불, 세숫대야, 개인 소지품을 같이 사용하지 않는다.
- ▶ 눈에 이상이 있을 때는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과에 가서 진료를 받는다.
- ▶ 끓일 수 있는 것들은 끓여서 소독하고, 책상, 컴퓨터, 마우스 등을 환경 소독제를 이용하여 닦는다.
- ▶ 안대를 착용 시 눈의 온도를 높여 세균증식을 일으키므로 착용하지 않는다.
- ▶ 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

약물 오. 남용 예방(카페인)

✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라. 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

✓ 청소년의 고카페인 음료 섭취. 줄일 수 있는 방법은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대일일섭취 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



※ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 어린이(청소년) : 체중 kg당 2.5mg 이하 (30kg 기준 어린이 : 하루 75mg 이하)
- 성인 : 하루 400mg 이하

출처: 식품의약품안전청

	콜라 1잔 (250ml) 23mg		캔커피 1잔 (175ml) 74mg		커피믹스 1잔(1봉) 69mg
	녹차 1잔 (1티백) 15mg		홍차 1잔(1티백) 30~100mg		초콜릿(30g) 25mg
			초콜릿 아이스크림 (1컵) 58mg		

코로나19 예방 생활수칙

