

6월 9일 구강보건의 날 - 첫째는 올바른 잇솔질



6월 9일은 치아와 구강건강의 중요함을 다시 새기는 「구강보건의 날」입니다. 초등학교 시기에는 유치가 빠지고 영구치가 나오는 때입니다. 어린 시절부터의 바른 구강건강 실천이 성인기까지 지속되어야만 평생동안 건강한 치아를 유지할 수 있습니다. 이닦기가 소홀하면 이를 지탱해주는 중요한 잇몸에도 문제가 생기는 치주염이 발생합니다.

● **치주염**은 치석(세균덩어리)이 생기면서 잇몸의 염증과 치아주위의 치조골 파괴를 가져오는 잇몸질환입니다. 치주염이 계속 진행되면 치조골이 파괴되고 결국은 치아를 잃게 될 수 있습니다.

● **예방**을 위한 첫번째는 올바른 잇솔질입니다.

모든 이의 안쪽 면 바깥면 이와 잇몸 사이를 맛사지 하듯 회전법으로 꼼꼼하게 닦습니다. 또한 정기적으로 치과를 방문하여 치근의 부착물(세균막)과 치석제거를 해주도록 하여 줍니다.

🌱 **올바른 양치질 습관화**를 위하여 **가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요.** 학교에서 실시한 건강검진결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료를 받도록 합니다.



조금 통통하니 괜찮을까? - 청소년 비만 예방 하기

비만은 단순히 조금 통통한 것으로 지나쳐서는 안되며, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 “질병”으로 진단되고 있습니다. 비만아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상인 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는게 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.
- 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
- 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4-5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 중등도, 고도비만 아동은 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력하기 바랍니다.



하루 세끼 균형잡힌 식사하기



패스트푸드 금지



규칙적으로 꾸준히 운동하기



채소 충분히 섭취하기

■ 나의 식습관은 건강한지 점검해 봅시다.

건강한 식습관		건강하지 못한 식습관	
■ 아침은 꼭 먹는다.		■ 저녁식사 후 간식을 먹는다.	
■ 밥, 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹는다.		■ 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.	
■ 즐거운 마음으로 여유있게 식사한다.		■ 사탕, 초콜릿 등 단 음식을 즐겨먹는다.	
■ 식사량은 적절히 조절하여 먹는다.		■ 매일 밥을 먹은 후 군것질을 한다.	
■ 15분 이상 식사 시간을 가진다.		■ 즉석식품을 즐겨 먹는다.	

4분, 생명을 살리는 골든 타임





- 심폐소생술을 배워요!!

심폐소생술은 호흡이나 심장박동이 멈추었을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급처치법입니다. 뇌의 손상을 막고 심장이 회복하는 데 결정적인 도움을 주어 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아진다. 우리 모두가 심폐소생술을 배워 응급 상황에서 시행할 수 있다면 수많은 환자의 생명을 구할 수 있을 것이다.

갑자기 눈앞에서 쓰러지는 사람을 목격한다면 어떻게 해야 할까요?

깨우고(1GO), 알리고(2GO), 누르고(3GO), 사용하고(4GO)를 기억하자. 응급처치 시행 단계인 심폐소생술과 자동심장충격기는 전문가와의 실습을 통해 주의사항을 학습하는 것이 좋다. 인근 소방서에서 지역주민을 대상으로 무료 교육을 실시하기도 하니 나와 가족 그리고 이웃을 위해 심폐소생술을 익혀두면 좋겠습니다.

심폐소생술의 4GO 단계

1GO 깨우고	2GO 알리고	3GO 누르고	4GO 사용하고
			
환자의 의식을 확인한다. 단, 쓰러지는 과정에서 부상이 있을 수 있으니 가볍게 어깨를 두드리거나 피부를 꼬집는 정도가 적당하다.	직접 119에 구조요청을 하거나 주변에 사람이 있으면 지목하여 신고와 자동심장충격기를 가져오도록 요청해야 한다.	바닥이 평평한 장소에 환자를 눕히고 심장 압박을 하는 심폐소생술을 실시한다.	자동심장충격기가 도착하면 즉시 사용하고 충격이 끝나면 곧바로 가슴압박을 실시합니다.

[자료출처: 2023 보건세계 vol. 697]

올바른 약 사용하기 3

- 약은 어떻게 효과가 나타날까요?

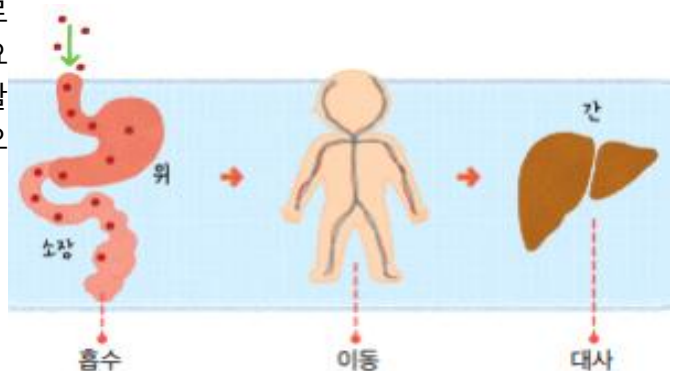
흡수된 약은 혈관을 타고 온몸으로 이동합니다. 이동한 약은 간에 도착하여 우리 몸에 필요한 성질로 변화합니다. 간은 약을 우리 몸에 필요한 성분과 필요하지 않은 성분으로 나눕니다. 필요한 성분은 치료할 부위로 퍼지고 필요하지 않은 성분은 소변이나 대변으로 우리 몸에서 빠져나갑니다.

그래서 약을 먹으면 즉시 효과가 나타나지 않고

효과가 나타나기까지는 시간이 걸립니다.

- 먹는 약에 비해 주사약은 장에서 흡수하는 과정을 거치지 않아 약의 효과가 빨리 나타나지만 부작용은 심각할 수 있습니다.
- 약이 대사가 될 때는 비타민, 미네랄, 단백질 등의 영양소가 필요하므로 균형 잡힌 식사를 해야 합니다. 먹는 약의 경우에는 장의 상태나 약물의 종류, 음식물 등에 따라 흡수되는 정도가 달라지거나 약의 대사 과정을 방해하여 효과가 떨어질 수 있으므로 잘 알아보고 복용해야 합니다.

입을 통해 먹은 약은 몸 안으로 들어와 소장
에서 흡수됩니다.



궁금해요

Q. 어린이가 어른용 약을 먹어도 될까요?

A. 안 됩니다. 어른용 약은 어린이에게는 약의 용량과다로 부작용이 발생할 수 있어 위험합니다.