



이리유치원 교육통신

건강하고
예의바르며
꿈을 키우는 어린이

홈페이지 : <http://www.iriu.co.kr>

교무실 842-2835

행정실 842-2836

구강보건의 날 및 식중독 예방수칙 안내문

6월 9일 구강보건의 날

❁ '구강보건의 날'은 1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'이라는 숫자와 어금니(구치)의 '구'자를 숫자와 하여 6세 구치를 보호하자는 의미입니다.

❁ 치아 관리는 어떻게 해야 할까?

1) 이 가는 습관 교정하기

이갈이는 치아를 마모시키고 치통, 턱 통증 등을 유발할 수 있습니다. 따라서 스트레스를 관리하고 피로회복을 위한 적절한 휴식을 취해줍니다.

2) 칫솔질 제대로 하기

하루 2회 이상 콩알만큼 치약을 짰 뒤 칫솔모를 기울여 쓸어내리는 방식으로 이를 닦습니다. 칫솔이 닿지 않는 부분은 치간칫솔이나 치실로 관리합니다.

3) 치아 상태에 따른 음식물 섭취

충치 치료를 받았거나 치아에 미세한 균열이 있는 사람들은 단단한 음식을 먹다가 치아 법랑질이 깨지는 등의 손상을 입을 수 있으므로 부드러운 식감을 가진 음식을 중심으로 먹는 습관을 가집니다.

4) 정기적으로 치과 검진받기

6개월 간격으로 치과에 방문해서 양치질을 잘 하고 있는지 충치가 생기지 않았는지 조기에 검진을 받도록 합니다. 잇몸이 붓고 피나는 증상 등을 방지하면 심할 경우 치아 상실을 초래할 수 있습니다.

6살에 만나는 평생 친구 6세 구치



여름같은 날씨! 식중독 주의



손씻기는 '셀프 백신'

❁ 비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻으면 병원균을 약 99% 제거할 수 있다고 합니다. 사람이 많지 않은 곳에 가지 않더라도 매일 물건들을 손으로 만지게 되면 감염 가능성이 있는 세균이 옮겨갈 수 있기 때문에 손씻기를 생활화 해야합니다.

손씻기는 셀프 백신이라고 불릴 만큼 간단하면서도 가장 효과적인 감염병 예방법입니다.

2024. 6. 3.

이리유치원장

