



6월 9일은 구강보건의 날

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '9'를 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'라는 의미입니다.

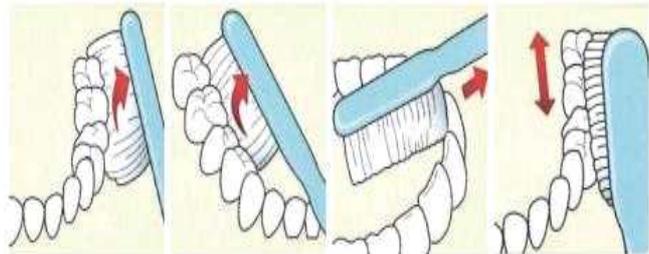
✓ 칫솔 선택과 보관법

- ① 칫솔의 길이: 어금니 2~개 덮는 정도
- ② 칫솔모: 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ③ 교환 시기: 3~4개월
- ④ 보관: 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳
- ⑤ 소독: 식초 or 베이킹소다 섞은 물에 10분 담가둔 후 완전히 건조하기



✓ 올바른 칫솔질 방법

- ① 잇몸과 치아 사이 45° 각도로 윗니는 쓸어내리듯, 아랫니는 쓸어올리듯 닦는다.
- ② 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 **각 부분 20회 이상 반복**하여 닦는다.
- ③ **혀와 입천장도 닦아**줘야 구취가 제거된다.



어금니의 바깥쪽 어금니의 안쪽 앞니의 앞쪽 어금니의 씹는 면

✓ 정기적인 치과 검진

- ① 6개월마다 검진
- ② 스케일링
- ③ 치아 홈 메우기(실란트)로 충치 예방

치아 홈 메우기 전

치아 홈 메운 후

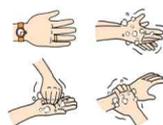


구강 건강법

유치가 빠지고 새로 나온 영구치는 말 그대로 죽을 때까지 사용해야 하는 치아입니다. 아무리 돈이 많아도 내 치아만큼 좋은 것이 없습니다.

치아는 한 번 썩기 시작하면 점점 더 진행되어 소중한 치아를 잃게 되기도 하며, 더 많은 시간과 비용이 들게 됩니다.

우리 학교 학생들은 지난 4월부터 병원에서의 구강검진(1,4학년)을 실시하고 있으며, 6월 보건소 구강검진(2,3,5,6학년) 시행 예정입니다. **검진 이후 결과안내서를 잘 참고하시고 이상소견이 있는 학생들은 개별적으로 꼭 다시 진료받고 건강하게 구강을 관리할 수 있도록 합시다.**



이 닦기 전후로 손을 깨끗이 씻습니다.



입천장, 혀바닥도 반드시 닦습니다.



불소가 들어있는 치약은 충치와 입냄새를 막아줍니다.



칫솔, 치약, 컵은 함께 사용하지 않고, 보관할 땐 거리를 둡니다.



입 속 건강에 해가 되는 식품을 줄이는 것도 잊지 마세요.

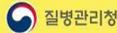


칫솔 가득 치약은 NO!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, **반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.**



폭염 대비 건강 수칙



폭염대비 건강수칙 3가지



물을 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



약물 오남용 교육 카페인 에너지가 아닙니다!

✓ 카페인은 무엇인가요?

: 커피콩 찻잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품, 의약품의 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유한 음식은 무엇이 있나요?

: 녹차, 홍차, 에너지 드링크, 커피뿐만 아니라 **초콜릿, 아이스크림, 의약품, 탄산음료 등도 카페인을 포함하고 있는 경우가 많습니다.**

또한, 아이들이 섭취하는 초콜릿, 가공음료, 탄산음료에는 단맛을 내기 위한 액상과당이 많이 들어 있습니다. 이는 포만감을 없으나 달콤하여 무심코 아이들이 과다 섭취하는 경우가 많은데 이는 **소아비만의 주범**이 되기도 합니다.

✓ 카페인의 하루 권고량은 얼마인가요?

: 식약처에서는 카페인의 지나친 섭취로 인해 수면장애, 불안감 등 부작용을 우려하여 카페인 최대 일일 섭취 권고량을 설정하고 있습니다.

성인의 경우 카페인 일일 섭취 권고량은 400mg 이하, 임산부는 300mg 이하, **어린이나 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하**입니다. 따라서 50kg 정도 되는 아이라고 하면 **하루 125mg 이하**로 카페인 섭취를 하는 것이 권장됩니다.



✓ 카페인이 아이들의 피로회복에 도움이 된다?

: 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.

또한 성장기 아이들은 카페인을 과다 섭취하면 칼슘 및 철분 흡수에 방해받아 성장이 불리한 신체 환경이 조성될 수 있습니다.

그리고 각성 효과로 잠을 늦게 자는 날이 많아지면 키 성장을 위한 신체 휴식 그리고 성장호르몬 분비 촉진의 손해가 계속 누적되기 때문에 어린아이들의 과도한 카페인 섭취는 옳지 않다고 할 수 있습니다.



2022. 06. 02.

고창초등학교장