



구강보건교육

□ 6월 9일은 구강보건의 날

구강보건의 날 유래는 6세 때 영구치가 나온다해서, 6세의 6과 영구치의 구를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세의 영구치를 보호하자'는 의미로 6월 9일을 구강보건의 날로 정하였습니다. 구강건강은 평소 건강한 생활습관으로 꾸준히 관리해야 합니다. 건강한 생활습관을 실천하고 정기적인 구강검진으로 치아우식증을 예방할 수 있습니다.

□ 구강건강을 위한 생활수칙

① 하루 2번이상 칫솔질을 하자



② 단 음식을 줄이고 담배를 피우지 말자



③ 불소치약을 이용하자



주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.



④ 정기적으로 치과를 이용하자

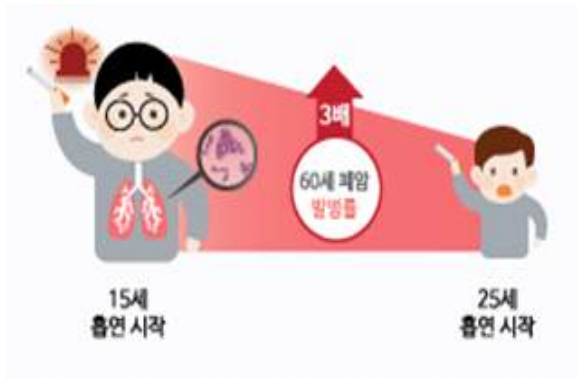


흡 연 에 방 교 육

□ 청소년기 흡연으로 인한 건강상의 위해

청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적이나 신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

○ 건강위해의 심각성



① 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성 ↑

- 15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 **폐암이 발병할 가능성이 3배** 정도 높습니다.

② 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자. 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인

○ 청소년기 흡연의 영향

- ✓ 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 편

- ✓ 흡연이 체중조절을 하는 데 있어 도움이 된다고 믿고 있으나, 흡연이 체중조절에 도움이 된다는 근거는 없음

- ✓ 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어, 자살에 영향 미침



- ✓ 니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성질환을 유발합니다.



- ✓ 비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다.



- ✓ 흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인 흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.



- ✓ 청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)등이 많이 발견되며, 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킴

출처 : 금연길라잡이

2023년 6월 1일

고 창 초 등 학 교 장(직인생략)