



6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화 하여 6월 9일을 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다. 학부모님께서도 자녀들이 가정에서는 물론이고 학교에서도 점심 식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있도록 칫솔과 치약을 꼭 챙겨 주시기 바랍니다. 우리 모두 이닦기로 건강한 치아를 가진 건치왕이 됩시다.


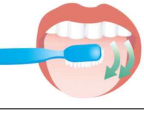
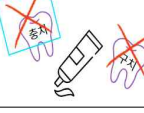
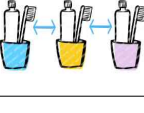

* 올바른 칫솔질 - 3·3·3 법

* 회전법으로 하루 3번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안! 치실 사용! 혀 닦기!

- ① 6개월마다 검진
 - ② 스케일링(만 19세 이상 연 1회 보험 적용)
 - ③ 치아홈메우기(실란트)로 충치 예방
- 18세 이하 제 1, 2 대구치 총 8개 치아 보험 적용



□ 구강건강법

하나		이 닦기 전후로 손을 깨끗이 씻습니다.
둘		치아뿐만 아니라 혀바닥도 반드시 닦습니다.
셋		불소가 들어있는 치약은 충치와 입냄새를 막아줍니다.
넷		칫솔, 치약, 컵은 함께 사용하지 않고, 보관할 땐 간격을 둡니다.
다섯		<p>입속 건강에 해로운 식품을 줄이는 것도 잊지 마세요.</p> <p>* 치아에 좋은 음식: 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일</p> <p>* 치아에 안 좋은 음식: 달고 끈끈한 간식, 탄산음료</p>

담배 바로 알기

☞ 담배 속 해로운 물질

- ① **니코틴** : 중독성을 일으키는 물질로, 혈관을 수축시켜 혈액순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암물질입니다. 특히, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부 노화를 일으킵니다. 또한 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

☞ 담배 연기의 2가지 종류

- **주류연**: 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
- **부류연**: 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기, 주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함

☞ 청소년 흡연의 문제점

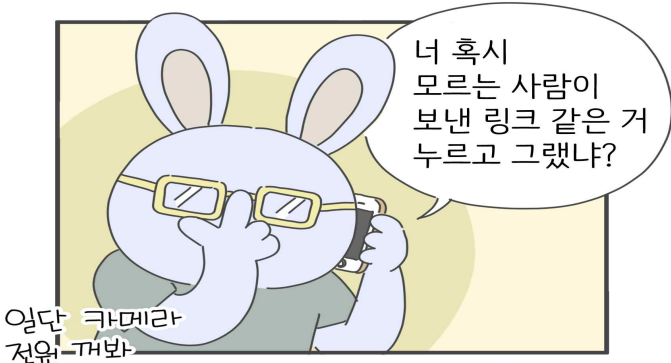
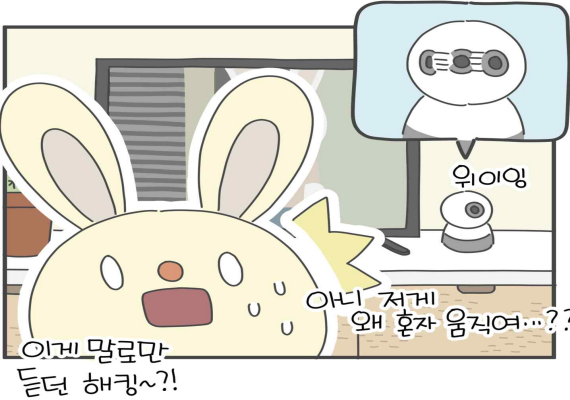
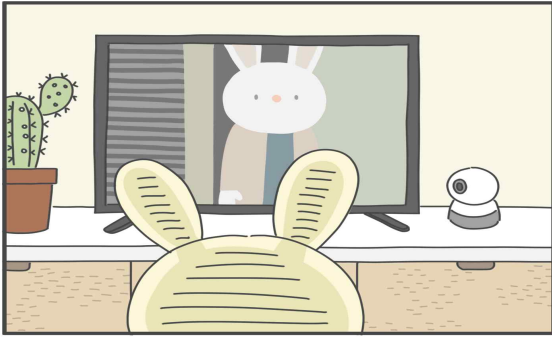
- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소 혈증이 되어 학습 능력이 떨어짐
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨

흡연의 폐해는

담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



디지털 성범죄 예방 웹툰(2편)



약물오·남용이란?

- 약물 오용 -

- ✓ 약물을 질병 치료의 목적으로 사용하지만 **잘못된 방법으로 사용하는 것**
- ✓ 약물을 처방받은 지시와 용량대로 사용하지 않고 **자신의 판단에 따라 잘못 사용하는 것**
- ✓ **본인에게 처방되지 않은 약물을 복용하는 것**

의사선생님이 1알 먹으면 잠이 분명 온다고 했는데 잠이 안와서 괴로워. 1알 더 먹어야지.



- 약물 남용 -

- ✓ 약물을 **의도적으로 다른 목적을 위해 사용하는 것**
- ✓ 약물을 질병 치료의 목적이 아닌 **신체적, 정신적 변화를 위해 사용하는 것**
- ✓ 기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 약물을 **부적절하게 사용하는 것**



<식품의약품 안전처>

보건 퀴즈 『흡연예방 퀴즈 맞추기』



흡연예방 퀴즈를 읽어보고 정답을 적어 보건실로 제출해주세요. 정답을 제출한 학생은 상품[㉠]을 드립니다.

▶ 기간: 2025. 6. 16.(월) ~ 6. 20.(금)

✓ 문제지 및 힌트는 별도 배부