



[6월 보건소식지]

푹푹하고 싱그러운 초록빛의 6월은 여름이 시작되는 시기입니다. 높은 온도에서 활동량이 증가하면 체력소모가 크고, 일광에 의한 건강문제가 빈번히 발생합니다. 또한 식중독이나 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 개인위생 지키기, 충분히 익힌 음식물 섭취, 충분한 휴식과 영양을 챙겨 건강한 6월을 보내기 바랍니다.

6월 9일, 구강 보건의 날

만 6세 전후에 6세 구치라 불리는 첫 번째 영구치가 나오게 됩니다. 6세 구치는 발생 후 영구치의 치아 배열과 얼굴 균형, 저작 운동에 중요한 역할을 합니다. 6세 구치를 나타낸 6월 9일 구강 보건의 날은 구강건강 관리의 중요성을 알리고 독려하는 법정 기념일이 되었습니다.

의약외품 구강용품이란 **입안 청결과 치아·잇몸 및 구강 내의 질환을 예방하거나 입냄새 등을 방지하기 위해 사용하는 의약외품**입니다. 이를 희게 유지하고, 튼튼하게 하며, 구중 청결·잇몸 및 구강 내의 질환 예방 등을 목적으로 하는 **치약제**, 입냄새기타 불쾌감의 방지를 목적으로 하는 **구중청량제**, 치아 미백을 위한 **치아미백제**가 있습니다.

의약외품, 구강용품 올바른 사용방법



- 치약제 : 칫솔모 길이의 **1/2~1/3 크기**로 사용하고, 만 6세 이하 어린이가 사용하는 경우 완두콩 크기로 사용하며, 빨아 먹거나 삼키지 않도록 보호자의 지도하에 사용함

- 구중청량제 : 사용 후 **뱉어내야 하고, 약 30분 동안은 음식물을 먹지 않는 것이 좋음**며, 치약제 대신 사용해서도 안됨



- 치아미백제 : 정해진 용법·용량에 따라 사용함

구내염 관리

구내염은 입 안에 수포, 궤양 등이 생기는 질환으로 한 부가 따갑거나 화끈거리고, 심한 통증이 나타나기도 합니다.



주요 구내염 종류와 원인

- **재발성아프타성 구내궤양**
면역체계의 이상, 세균 감염 등으로 발병하며 입 안에 흰색의 궤양이 나타남
- **헤르페스성 구내염**
헤르페스 바이러스에 의해 발병하며 작은 수포와 출혈이 나타남
- **칸디다증**
곰팡이 감염으로 인해 생기며 입 안에 백색 막, 홍반 등이 나타남

☆ 구내염 치료제의 제형별 특성

- 액제(알보칠, 페리터치액) : 강한 산성을 띠는 용액, 고사한 부위를 화학적으로 화상을 입혀 탈락시킴
- 연고제(오라메디, 페리텍스) : 스테로이드 또는 비스테로이드 성분의 연고, 염증을 완화하고 유해균 증식을 억제함
- 첩부제(아프타치정) : 스테로이드 성분의 국소 환부 점착 외용제, 환부를 보호하고, 염증을 완화함
- 가글제(탄토, 아프니벤큐액) : 비스테로이드 성분의 가글액, 염증과 진통을 완화함
- 액상분무제(목앤스프레이) : 환부에 분사하는 스프레이 제형으로 염증을 완화하고 살균 효과를 가짐

Q1. 바르는 구내염 치료제, 먹어도 되는 건가요?

A. 구내염은 환부가 입안에 있어 침 삼킴, 물이나 음료, 음식 섭취 등으로 인해 바르는 구내염 치료제를 함께 삼키는 경우가 생김. 일반적인 환경에서의 구내염 치료제 소량 섭취는 이상이 없으나 **환부 도포 후에는 물이나, 음료, 음식 섭취 등을 자제하는 것이 좋음**



액제
먹거나 차이에 닿지 않게 주의하세요



가글제
사용 후 반드시 뱉어내세요

Q2 스테로이드 성분의 구내염 치료제, 지속 사용해도 되는 건가요?

A. **일반적으로 환부가 나을 때까지 사용하여도 무방**하나, 스테로이드 연고가 발라진 환부는 일시적인 면역억제상태가 되기 때문에 오히려 환부가 더 커질 수 있으므로 주의해야 함. 또, **오랫동안 스테로이드 연고를 사용하면 구강 내 곰팡이성·세균성 감염증이 나타날 수 있음**

6월 26일, 세계 마약 퇴치의 날

1987년 UN총회에서 처음으로 불법 마약류의 폐해를 인식하고 문제에 대한 경각심을 높여 마약류 남용 없는 국제사회를 구축하기 위해 지정된 날입니다.

☆ 마약은 왜 위험할까요?

마약은 진통제나 마취제 등 의료용으로 사용될 순 있지만 오남용할 경우 순간적인 쾌감에 빠지면서 신체적·정신적 의존성을 유발함. 또한 마약 복용을 중단할 경우 격렬한 금단증세를 일으켜 정상적인 생활을 어렵게 만드는 위험한 물질

☆ 마약류 진통제의 용도 및 성분

마약류 진통제는 중등도 및 중증의 급성, 만성, 암성 통증의 조절을 위해 사용함

- 마약 : 모르핀/디히드로코데인/타펜타돌/히드로모르폰/옥시코돈/히드로코돈/펜타닐/피티딘/코데인
- 항정신신약품 : 부토르파놀/날부핀/부프레노르핀/펜타조신

❖ 마약류 진통제 사용 시 주의사항

마약류 진통제를 **최초 치료로 사용**



하지 않음

비약물적 치료(인지행동치료, 물리치료 등) 또는 비마약류 진통제(아세트아미노펜, 이부프로펜 등) 사용을 우선하고, 그럼에도 효과가 없거나 사용에 제한이 있는 경우 마약류 진통제 사용을 고려함

❖ 마약류 진통제 오남용 증상

내성 예전과 같은 양으로 통증이 조절되지 않음	금단 사용 중단 시 안절 부절 못하고 불쾌한 감정을 경험	통각과민 통증에 더 민감해짐
변비유발	호흡억제	의존(중독)

마약류 오남용 예방

나도 모르게 의료용 마약류에 중독될 수 있습니다. **식욕억제제, 항불안제, 프로포폴이나 졸피뎀** 등 의료용 마약류를 잘못 복용할 경우 치명적인 부작용에 노출될 수 있습니다.

의료용 마약류 오남용 시 **환각, 초조, 악몽, 우울, 설사, 오심, 구토, 복통, 두통, 경련** 등 생각지 못한 부작용이 발생하고, 의존도가 높아져 **중독**될 수 있습니다.

'내 투약이력 조회 서비스'(<https://data.nims.or.kr/ma.in.do>)란 누구나 자신이 처방받은 의료용 마약류 관련 정보를 직접 조회할 수 있는 서비스로, 틈틈이 이용하여 오남용을 예방하세요!



자외선 차단제 올바른 사용 방법

햇빛은 비타민D 합성 등 우리가 살아가면서 반드시 필요하지만, **강한 자외선에 오래 노출되면 피부암 유발 및 피부 노화를 앞당길 수가 있어서 조심**해야 합니다. 특히 햇빛이 강한 여름에 야외활동을 할 때에는 피부가 약한 **화상**을 입을 수 있기 때문에 선크림을 반드시 발라줘야 합니다.

1. 선크림은 자외선 차단 지수가 높은 제품을 고르는 것이 무조건 좋다? (X)

자외선 차단 지수(SPF)가 높을수록 반드시 좋은 것만은 아니며, 화학적 성분이 많아 오히려 피부에 자극이 갈 수도 있습니다. 우리나라는 햇빛이 아주 강한 편이 아니므로, SPF 30~50 사이의 제품을 골라 2~3시간마다 덧발라주는 것을 전문가들은 권하고 있습니다.

2. 선크림은 외출 직전에 바르면 된다? (X)

선크림은 피부에 흡수되어 효능이 나타나는 시간이 필요하여 외출 전 20~30분 전에 발라줘야 합니다. (흐린 날 외출 시에도 자외선 차단이 필요합니다!)

3. 화장이 아니므로 씻어내지 않아도 된다? (X)

몸에 선크림이 남아있으면 땀, 피지, 먼지 등과 섞여서 피부트러블이 일어날 수 있으므로 자기 전 깨끗이 씻어야 합니다.

식사장애 예방

❖ 식사장애의 예



❖ 식사장애별 예방&개선을 위한 건강한 식생활

거식증	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 계획을 세우고 매일 식사와 간식을 규칙적으로 먹기 ▶ 적은 양의 음식을 먹고 과식했다고 생각하지 말기 ▶ 먹을 수 있는 음식의 양을 점차적으로 증가시킴
폭식증	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 채소와 과일 충분히 섭취하기 ▶ 배부름을 느낄 수 있도록 천천히 식사하기 ▶ 식사일기를 작성하여 규칙적으로 먹기
폭식장애	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 폭식을 유발하는 생활습관 인지하기 예) 폭식 유발 음식, 스트레스로 감정이 예민한 상황 등 ▶ 폭식을 극복하는 생활습관 가지기 예) 규칙적인 생활하기, 취미활동 등으로 마음의 안정 찾기

❖ 식사장애가 의심된다면?

⇒ 건강을 위해 체중과 체형에 대한 올바른 인식을 갖고, 충분한 영양 섭취와 식생활을 유지하는 것이 중요하지만 혼자서는 쉽지 않을 수 있습니다. 식사장애가 의심된다면 의료진과 상담해 영양교육과 치료를 다각적으로 진행하는 것이 좋습니다.

2023. 6.

전주상업정보고등학교장