

# 6월 보건소식지

## 6월 9일은 구강 보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.



### 칫솔 선택법

- ◇ 손과 입에 편한 것을 선택하되 입 속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고, 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

### 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질 하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

## 6월 빈발 감염병(수족구병)

**병원체** 콕사키 A바이러스 / 엔테로바이러스 71

### 임상증상

발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작  
발열 1~2일 후 수포성 구진이 손, 발, 입 안에 발생  
구내병변은 볼의 점막, 잇몸, 혀에 나타남



<사진 출처: 네이버 지식백과>

**감염기간** 발병 ~ 피부(수포)에 가피 형성 까지

### 전파경로

직접접촉-주로 침, 타액, 체액 또는 배설물  
(비말감염도 가능함)

### 치료 및 예방

- ◇ 특별한 치료 없고, 증상 조절 치료 및 휴식
- ◇ 열 조절, 구강 청결 유지/ 조금씩 자주 음식 섭취
- ◇ 올바른 손 씻기 생활화 및 장난감, 놀이기구 등 청결 유지
- ◇ 수족구병은 감염력이 높기 때문에 의심되거나 병원에서 '수족구병' 진단을 받은 학생은 학교에 등교하지 않고 (타인과 접촉 최소화) 의사가 등교해도 된다고 할 때까지 집에서 충분히 휴식해야 합니다.

## 디지털성범죄 예방

### 디지털 성범죄란?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

### 대처방법

“피해를 인지했다면 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다.”

#### ◇ 증거 수집

- 유포된 사이트를 아는 경우, 링크 확보하기
- 메신저 증거물이 있을 경우, 캡처하고 채팅방을 나가지 말고 유지하기

#### ◇ 디지털 성범죄 피해자 지원 기관에 연락하기

- 삭제 지원 사이트의 경우, 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다.
- 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등 지원

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

### 전문기관 목록

- ◇ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터, 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)  
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ◇ 한국사이버성폭력대응센터, 02)817-7959 (평일 10:00~17:00)
- ◇ 한국성폭력상담소 338-5801 (평일 10:00~17:00)
- ◇ 한국여성인권진흥원 카카오톡상담 (카카오톡 'women1366' 검색)
- ◇ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
- ◇ #1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

## 약품 사용 방법

### 약물의 사용기한이란?

일반적으로 **90%의 약효**를 나타낼 수 있을 때까지의 기간이다. 정확한 사용기한은 포장재나 사용설명서에서 확인할 수 있으므로 이를 함께 보관하는 것이 좋다.

통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 구입시점에서 2년 정도가 되었다면 미 개봉 제품이라 할지라도 사용하지 않는 것이 좋습니다.

### 개봉한 의약품 사용 기한

- 일반정제 : 개봉 후 1년 이내 사용 권장
- 항생제 시럽 : 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장
- 그 외의 시럽 : 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장
- 연고 : 개봉 후 6개월 이내 사용 권장
- 안약 : 개봉 후 1개월 이내 사용 권장

## 코로나19 예방 수칙 안내

### 학생 및 교직원 5대 예방수칙

- 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손 씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
- 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

### 가정 내 예방수칙

- 다중이용시설 이용 자제
- 사모임 및 파티 자제
- 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
- 외출 시 마스크 착용 및 개인 거리 유지
- 귀가 즉시 손 씻기
- 유증상 시 진료 및 검사하기