

구강 보건의 날(6월 9일)

6월 9일은 구강 보건의 날입니다. 구강 보건의 날은 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의「6」과 영구치의「구」를 따서 6월 9일로 정하였답니다.

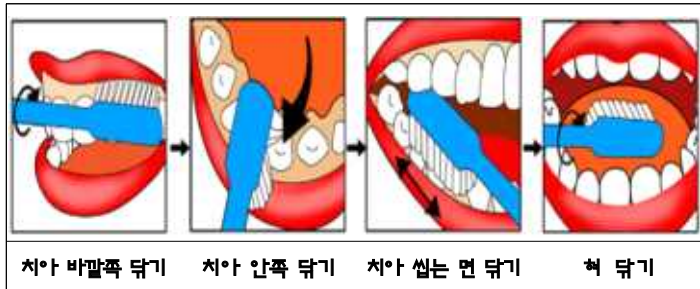
치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 식사, 간식 후, 3분 이내 3분간 이를 닦습니다.
3. 우유, 멸치, 야채, 과일을 많이 먹습니다.
4. 올바른 양치질을 합니다.
5. 6개월마다 정기적으로 치과 검진을 받습니다 .

올바른 칫솔 선택

1. 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
2. 크기 : 어금니 2~3개 정도의 크기
3. 교환 시기 : 2~3개월
4. 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍 잘 되는 곳
5. 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담금

올바른 회전식 잇솔질



칫솔 가득 치약 구강 건강에 좋지 않아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 적당량의 치약을 사용하며 양치 후 입에 치약이 남지 않게 반드시 충분히 헹구어야 합니다.



식사 후에 칫솔질을 꼭! 합시다!

초·중·고등학생의 치아우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있는 바 식사 후의 칫솔질은 평생 건강한 치아를 유지할 수 있는 지름길입니다. 충치를 예방하기 위해서 식사 후 칫솔질을 꼭 하도록 합니다.

온열질환 예방


















말라리아 예방



마약 예방



한순간의 호기심으로 시작한 마약류 사용은 더 심각한 범죄로 이어질 수 있습니다. **마약은 단순 소지만으로도 처벌받고, 미성년자라 하더라도 실형을 선고받을 수 있습니다.** 구매 후 실제 사용하지 않았더라도 마약류 사범으로 처벌 받을 수 있습니다.

약품은 인터넷으로 구입할 수 없습니다. 인터넷을 통한 의약품 구매를 하지 않도록 합니다.

*출처: 학생건강정보센터

성폭력(디지털 성범죄 포함) 예방

디지털성범죄피해자지원센터 <https://d4u.stop.or.kr/>



비만 예방

