

6월 9일은 구강보건의 날

매년 6월 9일은 대한치과의사협회의 전신인 조선치과 의사회가 1946년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 지정한 것을 유래로 합니다. 6월 9일은 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 6과 어금니(臼齒, 구치)의 '구'자를 숫자 '9'로 변환해 조합한 것으로 '6세(전후)에 나오는 구치를 보호하자'는 의미입니다.

구강건강과 면역력 향상을 위한 올바른 구강관리법 알아보기

- 올바른 양치습관 갖기**
 - 치약은 완두콩 한 알 정도의 크기만큼
 - 3분 이상 꼼꼼히
 - 치실이나 치간칫솔 사용하기
- 칫솔의 청결과 사용주기에 맞게 관리하기**
 - 양치전후 칫솔모에 찌꺼기가 남지 않게 관리하기
 - 습기가 없는 곳에 보관하기
 - 칫솔 교체주기 1~3개월. 칫솔모가 벌어지면 즉시 교체
 - 잇몸이 약한 사람은 부드러운 칫솔모 선택
- 정기적인 치과검진 받기**
 - 충치 조기발견하여 치료받기
 - 연 1회 정기적으로 스케일링 받기

.....올바른 칫솔질 방법.....

 <p>어금니 바깥쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)</p>	 <p>앞니 안쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)</p>
 <p>어금니 안쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)</p>	 <p>어금니 씹는 면 잇면에 직각으로 세워 앞뒤로 닦는다</p>
 <p>앞니 바깥쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)</p>	 <p>혀 닦기 뺨 쪽과 혀도 닦아준다</p>




구취를 제거하는 구강 관리 수칙

구취의 85~90%가 입안의 요인으로 발생합니다.

1. 흡연, 음주, 단 음식 피하기

흡연은 구취의 원인인 황화합물이 쌓이게 하고, 음주는 탈수 증세로 구강 점막을 건조시켜 구취를 유발하고, 설탕이 든 단 음식은 입안 세균을 증식시켜 구취를 일으킵니다.

2. 커피, 차 등 카페인 음료 줄이기

카페인은 음료는 구강을 건조하게 만들어 구취를 일으키므로, 카페인 음료를 줄이고, 입안이 마르지 않도록 물을 자주 머금어 수분을 보충합니다.

3. 불소가 들어 있는 치약 사용하기

불소는 입안의 세균을 제거하고, 치아를 튼튼하게 만듭니다.

4. 잠자기 전을 포함하여 하루에 2번 이상 칫솔질하기, 혀바닥도 깨끗이 닦기

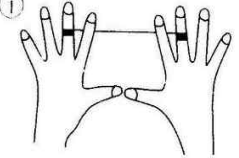
혀에 쌓인 설탕(백태)은 구취를 유발하는 주요 요인이므로 칫솔질로 청결한 구강 상태를 유지해야 합니다. 하루에 2번 이상 칫솔질을 해야 하며, 특히 잠을 자는 동안에 세균의 활동이 증가, 활발해지기 때문에 잠자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.

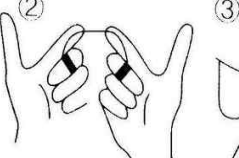
5. 입 체조하기

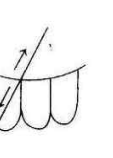
침이 잘 분비될 수 있도록 입술을 상하좌우로 움직이거나, 혀를 움직여 줍니다.

.....올바른 치실 사용 방법.....

■ 사용방법

- 

① 치실을 약 40cm 정도의 길이로 잘라 양끝을 중지애 감습니다.
- 

② 엄지와 검지로 약 4cm를 팽팽하게 한다.
(윗니에는 엄지, 아랫니에는 검지 사용)
- 

③ 치실을 부드럽고 조심스럽게 치아사이에 삽입한 후 상하로 움직여 음식물 찌꺼기나 프라그(치태)를 제거하고 부드럽게 잇몸을 마사지 한다.

원숭이 두창(Monkeypox) “관심단계”

Monkeypox Virus 감염에 의한 급성 발열 발진성 희귀 질환. 1958년 코펜하겐 국립혈청연구소가 사육 원숭이에서 첫 발견, 1970년 DR콩고에서 첫 인간 감염사례 이후 중앙 및 서부 아프리카의 농촌 열대우림지역에서 주로 발생, 대다수 사례는 DR콩고와 나이지리아에서 발생 보고, 두창과 유사하나 중증도는 낮음.

발진 사진	
발진 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 머리부터 시작해서 전신 팔다리 쪽으로 진행 • 경계가 명확하고 중앙이 파인 수포성발진 • 대부분 같은 단계의 발진 • 손·발바닥 침범
임상 양상	<ul style="list-style-type: none"> • 발열+두통+근육통부터 시작 • 고열 가능 • 발열 1~4일 이후에 발진이 발생
림프절 비대	<ul style="list-style-type: none"> • 주로 목, 겨드랑이, 서혜부 • 단단하고 압통 있음
여행력, 성접촉력	<ul style="list-style-type: none"> • 아프리카(콩고) • 유럽(영국, 스페인, 포르투갈 등) • 남성 동성애자 중심으로 발생 중

* 미국 CDC 제공

◆ 일반적인 감염병 예방수칙 준수

- 마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수
- 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- 보건인력 환자 관리 시 상황(치료, 간호, 이송 등)에 적절한 개인보호구 착용 및 관리조치 적절 수행

※ 해외감염병 위기경보(현재):

코로나바이러스감염증-19(심각, '20.2.23~),
중동호흡기증후군(MERS)(관심, '18.9.22~),
동물인플루엔자인체감염증(AI)(관심, '22.5.31~)

걷기로 생기는 이득 5가지

걷기에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔습니다.

걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합 합니다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했습니다.

◆ 초콜릿 = 단 게 당긴다면? 걸러라. 걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ 유전자 = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ 면역력 = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ 유방암 = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걸은 여성은 3시간 이하로 걸은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ 관절염 = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯된 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

(youngchaeyi@kormedi.com)

여름철 감염병 주의!

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름,가을철에 영유아에게 유행 -호흡기분비물을 통해 전파	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화
A형 간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	- 심한복통, 오한,발열,점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	- 고열,의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가예방접종 받기
유행성 눈병	- 눈병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기