



6월 보건소식

보건소식 제 2018-3호
 발행처 : 난산초등학교
 발행일 : 2018. 6. 4

54329 전북 김제시 백구면 금백로 1213 ☎(063)543-1861 http://nansan.es.kr

6월 9일은 구강보건의 날

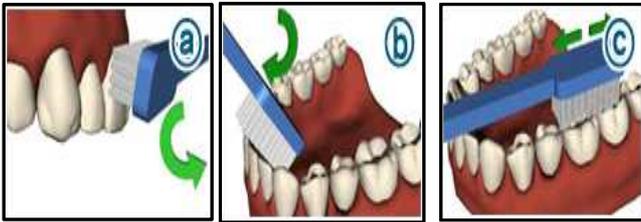
6월 9일은 '구강보건의 날'입니다. 1946년 대한치과 의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이 닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 챙겨주시기 바랍니다.

구강건강관리수준 높이는 생활수칙

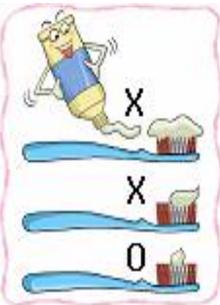
'나의 치아 상태는 어떠한가?' 거울을 열심히 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요!

■ 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.



- 치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 식품 선택
 - GOOD! : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요!
 - BAD!! : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안 돼요!
- 거울 보기 - 스스로 점검을 수시로!
- 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기 : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등 <출처 : 문화일보>

'칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!



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. 따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 행궤야 합니다.

<출처 : SBS뉴스>

칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦으시나요?

건강한 치아를 가지기 위해서는 칫솔질할 때 단순히 치아만 닦아서는 2% 부족한 것 혹시 아시나요?

몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있습니다. 치아, 잇몸, 턱관절 이 3가지 요소가 조화를 잘 이루어야 행복한 식사와 아름다운 미소를 지을 수 있습니다.

6~8월 주의해야할 감염병

감염병	증상 및 전파경로	예방
수두	• 신체 전반이 가렵고 발진성 물질 생김(얼굴→몸통→사지로 퍼짐) • 수포에서 나오는 액 접촉 또는 공기 통해 전파, 침을 통해서도 전파	• 예방접종 • 유행 시 사람 많은 곳 피하기 • 손 씻기 등 개인위생 철저
유행성 이하선염	• 이하선(귀밑샘)이 붓고 통증이 있음 • 호흡기를 통해 전파	• 예방접종 • 유행 시 사람 많은 곳 피하기 • 손 씻기 등 개인위생 철저
유행성 각결막염	• 눈의 부종, 충혈, 이물감, 눈곱, 눈물 등	• 손 씻기 등 개인위생 철저 • 유행 시 사람 많은 곳 피하기 • 수건 등 개인 용품을 다른 사람과 함께 사용하지 않기 • 손으로 눈 주위 만지지 않기
일본 뇌염	• 고열, 두통, 현기증, 구토, 복통 등 • 진행하면 의식장애, 경련, 혼수 등	• 예방접종 • 모기에 물리지 않도록 주의하기 • 모기의 번식, 서식을 억제하는 환경 개선
홍역	• 발열, 발진, 기침, 콧물, 결막염, 구강내 병변 • 기침, 재채기를 통해 공기전파	• 예방접종 • 손 씻기 등 개인위생 철저 • 유행 시 사람 많은 곳 피하기

이럴 때 꼭 손을 씻으세요

식사 전	요리하기 전	학교 또는 외출에서 돌아온 후
컴퓨터, 키보드, 마우스 등을 사용 후	쓰레기 등을 만진 후	렌즈를 끼기 전에
화장실을 다녀온 후	코를 풀거나 재채기를 한 후	아기 기저귀 교체 전 후

건강을 위한 3가지 약속! • 자주 씻어요 • 올바르게 씻어요 • 깨끗하게 씻어요
 올바른 손씻기 6단계! 5일부터 실천하세요!

<p>1 단계</p> <p>양손바닥을 서로 마주대고 문지릅니다.</p>	<p>2 단계</p> <p>손바닥을 마주잡고 문지릅니다.</p>	<p>3 단계</p> <p>손등과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.</p>
<p>4 단계</p> <p>엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러줍니다.</p>	<p>5 단계</p> <p>손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러줍니다.</p>	<p>6 단계</p> <p>손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 닦습니다.</p>

흡연의 피해- 임신부에게 미치는 영향



임산부에게 미치는 영향

태반 조기박리 / 전치태반 / 조기 양막파열
조산 / 자연낙태 / 유산 / 자궁외 임신



태아와 유아에게 미치는 영향

성장에 저해 / 사산 / 유아 돌연사 증후군
폐기능 저하 / 천식악화 / 호흡기 및 기관지 감염
폐성장 장애 / 폐렴 / 호흡기 자극 / 기침 / 가래



01 미숙아 출산률 증가

산소부족
영양실조
혈액 공급저하
혈관내막 기능 약화

02 저체중아 출생률 증가

표준체중 이하

03 유아 돌연사 증후군 발생 위험

50% 증가

04 태아의 행동, 정신발달 저하

독서능력 감소
주의력 감소

05 태아의 지능 및 학습 기억력 저하

인지능력
기억력
언어능력

06 흡연으로 인한 모유 맛과 향의 변화

흡연후
수면시간 단축

※ 오래주세요 ※

만화로 보는 성폭력&유괴 예방법



다함께 풀어봅시다!-보건퀴즈

◎ O, X 문제를 풀어 6월 8일까지 보건퀴즈함에 응모해주세요.

정답자 중 추첨을 통해 당첨된 학생에게는 상품을 드립니다.

()학년 이름 ()

- 6월 9일은 구강보건의 날로 평소에 건강한 치아를 위해 양치질을 할 때에는 회전법으로 닦는다. ()
- 이를 닦을 때에는 칫솔 가득 치약을 묻혀 닦아야 음식물 찌꺼기를 없애고 충치 예방에 좋다. ()
- 평소에 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고 예방접종을 하면 수두, 유행성이하선염, 홍역을 예방할 수 있다. ()
- 임신한 여성이 흡연을 하면 과체중아 출생률이 증가하고 모유 맛과 향이 변한다. ()
- 나에게 친절하게 대하는 어른은 좋은 사람이므로 그 어른을 따라가도 괜찮다. ()