

6월 9일 구강 보건의날

대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

연령별 치아 관리법

청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 메우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



올바른 칫솔질



플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적인 방법으로 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦으며 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다. 칫솔의 머리 크기는 집게손가락 첫째마디 길이 이하이며, 3개월마다 새것 교체하며 치실과 치간칫솔사용과 혀다기를 병행한다.

칫솔 선택법

- 🌸 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 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 칫솔 선택하는 것이 좋다!

Tip> 잇몸질환 자가 테스트

1. 찬물을 마시면 이가 시리다.
2. 양치질을 할 때 피가 난다.
3. 자고 일어나면 치아가 들뜨고 구강에서 불쾌한 냄새가 난다.

4. 충치는 없는데 한쪽 이가 불편해 다른 쪽으로 음식물을 씹는다.
5. 혀에 백태가 심하게 낀다.
6. 이따금 잇몸이 간질한 느낌이 올 때가 있다.

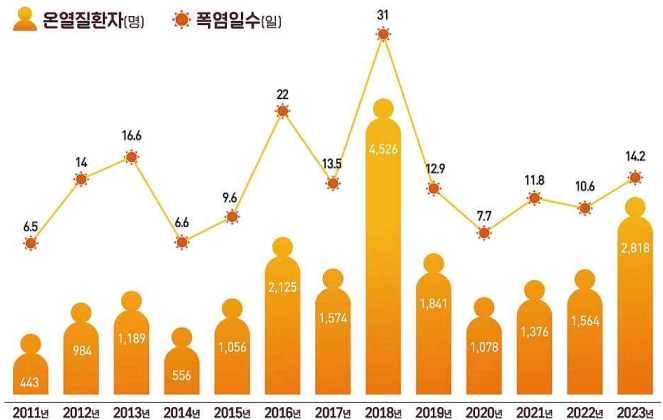
✓ 이중 하나라도 해당되면 치과방문 요함

온열질환 대비하기

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

*온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

10년간(2014~2023년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 40.2%는 실외작업장과 논밭에서 발생하였고, 42.9%는 낮시간에 증상이 발생하였습니다.



🌸 폭염 시 어린이와 학생 또한 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

온열질환 응급처치

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

★ 폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

출처: 질병관리청 홈페이지

모기 매개 감염병

□ 주요 모기매개 감염병 발생 건수

종류\년	2018	2019	2020	2021	2022	2023
일본뇌염	17	34	7	23	11	16
말라리아	576	559	385	294	420	747
덴기열	159	273	43	3	103	205
지카 바이러스	3	3	1	0	3	2
총합(건)	755	869	436	320	537	970

□ 모기매개 감염병 증상 및 특징

덴기열	<ul style="list-style-type: none"> • 감염시, 붉은 반점과 함께 갑작스런 고열과 관절통, 인두통 등 심한 통증 동반 • 증상으로 발전시 혈장 유출이나 쇼크, 출혈성 징후 발생 • 유행국 범위가 넓은 모기매개 감염병
지카 바이러스 감염증	<ul style="list-style-type: none"> • 80%는 무증상이나, 일부 반점 형성과 발진을 동반하여 발열, 관절통, 결막염, 근육통, 두통 등 경미한 증상 발현 • 임신부 감염 시에는 소두증과 심각한 태아의 뇌 결함을 유발할 수 있음
일본뇌염	<ul style="list-style-type: none"> • 감염자의 250명 중 1명에서 증상이 나타나며, 무균성 수막염, 급성뇌염, 비특이적 열성 질환 등이 발현 • 급성으로 진행될 경우, 고열(39℃~40℃), 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상등을 보이며, 의식장애, 경련, 혼수 등에 이르게 되면 회복되어도 1/3은 신경계 합병증이 남을 수 있음
말라리아	<ul style="list-style-type: none"> • 발병 후 감염의 전형적인 증상이 순차적으로 나타남. 한두 시간 동안 오한, 두통, 구역 등의 증세가 나타나는 오한기가 먼저 나타나고, 피부가 따듯하고 건조해지고 빈맥, 빈호흡 등을 보이는 발열기가 3~6시간 이상 지속된 후 땀을 흘리는 발한기로 이어짐



질병관리청



국내에서 모기가 활동하는 4월부터 10월까지 야간(일몰 직후~일출 직전)에 야외(낚시터, 야외캠핑 등) 활동 자제



불가피한 야간 외출 시 밝은 색 긴 옷 착용, 기피제 사용 등 모기에 물리지 않도록 개인 예방을 철저히 실천



건물 내, 텐트 등으로 모기 침입을 예방하기 위해 방충망 정비와 모기장 사용을 권고하고, 실내에서 살충제를 적절히 사용

백일해 확산 주의!

백일해는 백일해균에 의한 급성 호흡기 질환으로 법정 감염병 제2급으로 분류되어 비말을 통해 전파됩니다. 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파되며 백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 70 ~ 100% 전파가능! 백일해의 잠복기는 일반적으로 7~10일 (최소 4일~최장21일)입니다.

□ 백일해 증상

🌸 카타르기(1~2주)

일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높으며 재채기, 콧물, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.

🌸 경해기(4주 이상)

매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고 하루 평균 15회 이상 발생하며 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흠(Whoop)소리가 나는데 특징, 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파래질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.

🌸 회복기(2~3주)

발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다.

□ 백일해 예방법



예방접종

접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다!