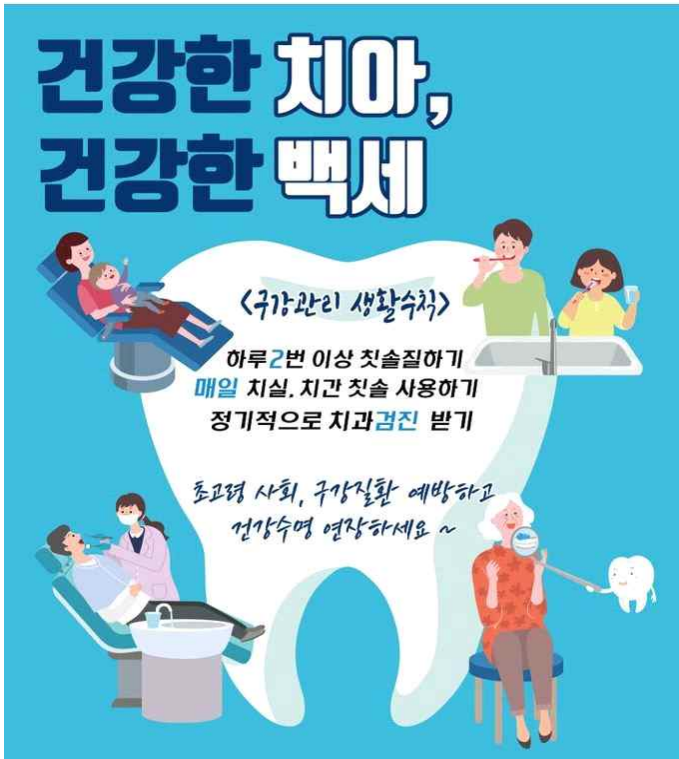


6월 9일은 '구강 보건의 날'



가정에서의 올바른 구강관리

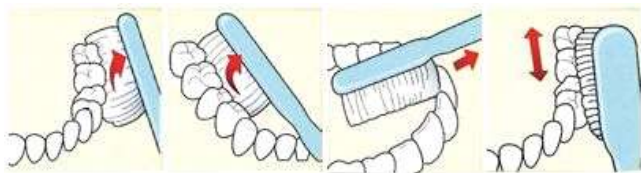
칫솔질: 식사 후 3분 이내 칫솔질을 하는 것이 잇몸 건강 및 충치 예방에 효과적이다.

<칫솔 선택법>

- 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 된다.
- 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도가 좋다.
- 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품이 좋다.
- 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체한다.
- 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 솔의 칫솔을 선택하는 것이 좋다.

<바른 칫솔질>

잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45°각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦는다. 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어간다. 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 각 부분을 20회 이상 반복해서 닦아준다. 혀와 입천장도 같이 닦아주어야 구취를 없앨 수 있다.



치간칫솔: 잇몸질환이 있거나 치아 사이의 공간 크기에 따라 음식물이 많이 끼게 되며, 이는 치간칫솔을 이용하여 제거한다.

치실: 치아와 치아 사이에 낀 음식물은 제거하기 어려워 치실로 제거해야 한다. 치아 사이에 톱질하듯이 치실을 넣어 사용해야 한다.

정기적인 치과검진

충치치료: 6개월마다 정기검진을 받고 충치가 발견되면 조기에 치료해야 충치의 진행을 막을 수 있다. 아프지 않아도 충치 치료가 필요하다.

스케일링: 잇몸 위의 치아 표면에 붙어있는 치석을 초음파 기계를 이용해 제거하는 방법이며, 필요시에는 스케일링을 받는 것이 좋다.

올바른 식습관

5대 영양소가 골고루 포함된 균형잡힌 식습관으로 잇몸 건강을 유지할 수 있다. 특히 튼튼한 치아 발달을 위해서 충분한 칼슘 섭취가 필요하다.

온열질환 발생 주의

열사병

강한 햇빛 아래 장시간 노출됐을 때 **땀이 다량 배출**되면서 체액이 부족해져 발생.

체온 37~40℃, 탈수, 특히 노인에서 땀을 많이 흘리거나 얼굴 창백, 어지러움과 두통, 구역감, 구토 등이 나타남.

시원한 곳으로 옮기고 다리를 머리보다 높게 위에 두고, 옷의 단추 등을 풀어 혈렁하게 하고, 젖은 수건 등으로 체온을 떨어뜨린다.

구토증세가 없다면 서늘한 곳에서 30분가량 휴식하면 회복되나 호전이 없다면 병원 진료를 받는다.

열사병

과도하게 높은 온도에 노출되었으나 신체에서 발생한 열이 제대로 배출되지 않을 때 체온 유지를 담당하는 중추신경계가 열 스트레스를 견디지 못하고 기능을 잃어버려 발생.

땀을 거의 흘리지 않으며 체온은 40℃ 이상 올라가며 심한 두통과 어지럼증, 구역질 증상을 보이고 의식이 혼미해지거나 심하면 의식을 잃기도 함. 사망률이 높으므로 **구급차를 불러 빠르게 병원으로 후송**한다. 구급차가 오기 전까지 미지근한 물로 몸을 닦아 체온을 내리고 **함부로 음료를 먹이지 않는다**.

온열질환 응급처치

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

독염대비 건강수칙 3가지



1. 시원하게 지내기

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



2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

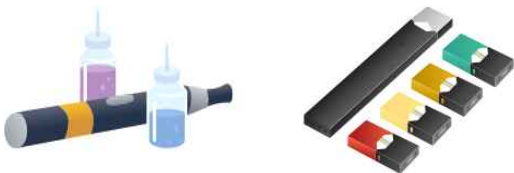
흡연 예방 및 금연 교육

기존 담배, 궤련 혹은 연초 담배



“예전 담배만 생각하면 전자담배를 보고도 담배라
생각할 수 없습니다!”

전자담배 기기(시계, USB 등)



전자담배의 특징

- ① 다양한 모양(시계, USB 등)
 - ② 매캐한 냄새 대신 망고, 포도, 사과 및 각종 과일향, 초코, 바닐라향 등
 - ③ 담배 연기 대신 각종 발암물질, 중금속, 환경호르몬, 고농도 초미세입자 등으로 구성된 에어로졸(기체)
- 원리, 성분, 사용 방법은 조금씩 달라도 모든 종류의 담배는 건강을 해칩니다!

액상형 전자담배 관련 주의사항

● 2008년 도입된 전자담배는 ‘합성 니코틴 전자담배 액상’ 등 담배의 법적 정의를 벗어나는 방향으로 진화하며 다양한 기기, 달콤한 향으로 청소년의 호기심을 자극하고 있습니다. 담배회사는 전자담배가 덜 해롭다고 홍보하지만, 전자담배 역시 중독을 불러오며 건강에 해롭습니다.

● 최근 온라인에서 쉽게 거래할 수 있고 기호에 맞게 액상을 제조할 수 있는 액상형 전자담배의 특성을 이용한 마약 범죄가 발생하고 있습니다. 전자담배에 액상형 혼합 대마를 넣어 판매하는 범죄가 가능한 상황에서 액상형 전자담배의 사용은 청소년이 마약에 노출되는 첫 번째 단계가 될 수 있어 주의가 필요합니다

담배와는 더 멀리, 건강과는 더 가까이!

