



2024년 6월 보건소식지

보건소식



구강 보건의 날

매월 6월 9일은 '구강 보건의 날'입니다. 만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'이라는 숫자, 어금니(구치)의 '구'자를 숫자와 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다. 벌써 올해가 제79회를 맞이하였는데요. 치아는 음식물로부터 영양분을 섭취하기 위한 저작 기능을 담당하는 중요한 기관이므로 건강한 치아를 유지하는 것은 매우 중요합니다.

- ① 올바른 잇솔질 : 식후 3분 이내에 시행하는 것을 권장. 특히 잠자기 전 잇솔질은 잊지 말자.
- ② 치실 사용 습관화 : 잇솔질만 해서는 치아 사이의 음식물과 치태를 충분히 제거할 수 없으므로 치실 사용을 습관화하는 것이 좋다.
- ③ 정기적인 구강검진 : 6개월~1년마다 구강건강 검진과 스케일링 받을 것을 권장한다.
- ④ 치아 건강에 도움이 되는 음식 섭취 : 과자나 사탕 등 단 음식을 피하고, 섬유소가 많이 포함된 야채나 과일, 견과류를 섭취한다. 단단한 마른 오징어나 질긴 음식은 턱관절에 무리를 주므로 되도록 먹지 않는 것이 좋다.
- ⑤ 금연은 필수 : 흡연은 치아나 잇몸 착색, 구취, 구강암을 발생시키므로 금연하는 것은 치아와 구강건강을 위해서도 필수적이다.

소아·청소년 비만 예방

'비만'이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내에 지방이 필요 이상으로 과도하게 쌓인 상태를 말합니다. 비만을 진단하는 데 있어서 중요한 것은 체지방량이며, 정상 체중으로 보여도 체지방 비율이 높으면 비만이라고 할 수 있습니다.

소아·청소년 비만은 성인비만과 달리 지방세포의 크기가 수가 모두 늘어납니다. 지방세포는 크기만 커졌다 작아졌다 할 뿐이고 세포의 수가 줄어드는 것이 아니므로 소아비만의 75%는 어른이 되어도 계속 비만으로 이어진다고 할 수 있습니다.

<비만 예방 습관 5가지>

- ① TV와 핸드폰, 게임 등을 멈추고 야외 활동량 늘리기. 걷기 등 유산소 운동 실천하기
- ② 가공식품, 과자 등을 줄이고 채소·과일 섭취량 늘리기. 다이어트 할 때는 모든 영양소 골고루 섭취하는 것이 중요함.
- ③ 늘 앉아있기보다는 매일 30분~1시간씩 운동하기.
- ④ 건강한 생활리듬 챙기기. 핸드폰을 하면서 늦게 자고 늦게 일어나는 습관은 그만! 충분한 수면과 아침에 일찍 일어나 하루 세끼를 모두 건강하게 챙겨먹어야 합니다.
- ⑤ 수분 섭취는 음료수보다 물을 마시도록 합니다.

SNS, 채팅 등에서 누군가 성적인 대화를 유도한다면?

‘온라인 그루밍 안심앱’으로

알려주세요!



온라인 그루밍 안심앱?

SNS 등 온라인 활동 중 **온라인 그루밍*** 상황을 겪거나 의심될 경우 **바로 피해를 접수**할 수 있는 앱 서비스로 여성가족부, 방송통신위원회, 경찰청이 협업하여 **'24년 4월 25일부터 시범운영**합니다

* **온라인 그루밍** 아동·청소년을 성착취하기 위한 목적으로 성적대화를 하거나 성적행위를 하도록 유인·권유하는 행위



이용방법

1.

구글 플레이스토어 원스토어에서 **앱 다운로드**

* 현재 안드로이드만 사용 가능



구글 플레이스토어 QR

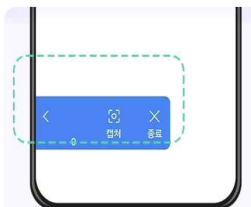


원스토어 QR

2.

SNS, 랜덤채팅앱 등에 **오티지* 생성**

* 휴대폰 가장자리에 생기는 작은 창



3.

온라인 그루밍 상황 발생



4.

채팅 등 증거화면 자동 캡처



5.

온라인 그루밍 피해 접수



6.

디지털성범죄피해자지원센터 전문상담, 정보제공

- ☎ 1366 또는 02-735-8994
- 💻 <https://d4u.stop.or.kr>
- 👮 경찰 수사외회 연계
- 👮 디지털성범죄지원센터 삭제 지원 바로 연계
- 👮 기타 지원기관 연계 등