



2023년 6월 보건소식지

(흡연예방교육, 구강 건강관리, 온열질환 주의)

삼례중학교
가정통신문 제 74호

2023년 6월 23일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

청소년을 노리는 담배 마케팅, 가향담배

● 가향담배 정의 및 종류

가향담배란, 담배 특유의 독하고 매캐한 향 대신 특정한 맛과 향이 나도록 설탕 및 감미료(포도당, 당밀, 벌꿀 등), 멘톨, 바닐린, 계피, 생강 등을 첨가하여 만든 담배제품을 의미합니다.

가향담배의 종류에는 직접 가향과 캡슐 사용 담배가 있는데, **직접 가향**은 가향물질을 담뱃잎, 담뱃잎을 둘러싸는 종이(궐련지)에 도포하거나 니코틴 용액에 첨가하여 제조된 제품을 의미하고, **캡슐 사용**은 입에 무는 필터 내에 가향물질이 첨가된 캡슐을 삽입하여 사용자가 깨뜨려 흡입하도록 제조된 제품을 의미합니다.

● 가향담배 건강 위해성

궐련, 시가, 냄새맡는 담배(snuff), 머금은 담배(snus), 궐련형 및 액상형 전자담배 등을 포함한 거의 모든 담배제품에 다양한 가향물질이 함유되어 있습니다.

- ① **흡연 유인**: 담배의 맛과 향을 좋게 하여 비흡연자의 호기심을 유발하고 더 깊게 흡입하도록 하여 흡연자의 흡연을 지속시킵니다.
- ② **건강 유해**: 가향물질로 첨가되는 특정 성분(설탕, 바닐린 등)은 연소되면서 발암물질(아세트랄데히드 등)을 발생시킵니다.



가향담배는 비흡연자의 호기심을 유도하여 흡연에 대한 진입장벽을 낮추고, 흡연 의존도를 높여 금연을 어렵게 하므로 청소년들이 가향담배에 노출되는 것을 경계하고 규제해야 합니다.

6월 9일, 구강보건의 날

● 청소년의 칫솔질

청소년기에는 칫솔질을 비롯한 구강위생관리를 스스로 하게 됩니다. **칫솔은 머리 부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기**가 적당하며, **치약은 반드시 불소가 함유된 치약**을 사용해야 합니다.

이를 닦을 때는 한쪽 어금니 부위에서 시작하여 정해진 순서대로 닦도록 습관을 들이는 것이 좋는데, 순서를 정해 놓으면 빠진 곳 없이 닦을 수 있습니다.

● 청소년의 잇몸질환

청소년기 잇몸질환은 **사춘기 호르몬 변화**에 영향을 받아 더 심해질 수 있습니다. 사춘기 청소년의 학업으로 인한 **늦은 귀가, 불규칙한 식습관, 잦은 군것질과 야식** 등은 잇몸질환 악화의 주범입니다.

무엇보다 중요한 것은 칫솔질로 구강 청결상태를 유지하는 것이고, 충분한 영양 공급과 휴식을 취하는 것이 필요합니다.

● 올바른 양치질 방법

일반적인 양치질 방법 회전법



- ① 칫솔을 잇몸과 치아 사이 공간에 밀착시켜줍니다.
 - ② 손목 스냅으로 등글게 칫솔을 돌리면서 잇몸에서 치아 방향으로 쓸어올리듯 닦아줍니다.
 - ③ 씹는 면은 칫솔과 치아를 평행하게 놓은 뒤, 앞뒤로 여러 차례 닦아줍니다.
- 회전법은 **치석이 잘 형성되는 치아 사이 공간을 깨끗하게 닦는 방법**입니다.

무더운 여름, 온열질환 주의!

**무더운 여름
온열질환을
조심하세요!**

무더운 여름, 온열질환 발생주의!

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

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **45.8%**는 **실외 작업장과 논밭에서 발생**하였고, **53.1%**는 **낮 시간에 증상 발생**

어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

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

- 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