



2023년 9월 보건소식지

(건강한 체중관리 및 구강관리 교육)

삼례중학교
가정통신문 제 100호

2023년 9월 25일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

I 건강한 체중관리 알아보기

❁ 비만이란?

- ☑ 지방조직이 비지방 성분에 비해 과도하게 축적된 상태
- ☑ 섭취한 열량이 소비한 열량보다 많아 소비 후 남은 열량이 **지방으로 축적**되는 현상

❁ 청소년 비만의 특징

- ☑ **지방 세포수가 많아져요.**
- ☑ 체중감량을 해도 한 번 증가한 **지방 세포수는 줄지 않아요.**
- ☑ 고지혈증, 고혈압, 당뇨, 지방간, 동맥경화 같은 **만성질환의 조기 발생과 합병증**으로 이어지는 경우가 많아요.
- ☑ **성인 비만으로 이행** 가능성이 높아요.

❁ 체중 감량의 원리 : 에너지 섭취량 ‘감소’, 에너지 소비량 ‘증가’

식사



- ☑ 철분 함량을 고려하여, 과도한 **저열량 다이어트**는 피해요.
- ☑ 하루 3끼, **균형 있게 규칙적으로** 식사해요.
- ☑ **아침 식사**를 규칙적으로 해요.
- ☑ 식사 시간은 최소 **20~30분**으로 해요.
- ☑ **정해진 시간**에 식사해요.
- ☑ **혼자 식사**하는 것을 피해요.
- ☑ **식습관**을 개선해요.

운동



- ☑ 성장에 도움이 되고 기술을 습득할 수 있는 **다양한 종목**을 선택해요.
- ☑ 체지방 감소 및 골질량 증가를 위해 **걷기, 줄넘기, 구기 종목** 등이 좋아요.
- ☑ 저강도 운동으로 시작하고 **단계적으로 강도를 높여요.**
- ☑ 다양한 **레크리에이션** 활동에 참여해요.
- ☑ 운동을 **즐기려는 마음 자세**가 필요해요.

❁ 적절한 체중 관리를 위한 7:5:3 법칙

주 7회 스트레칭



주 5회 유산소운동



주 3회 근력운동

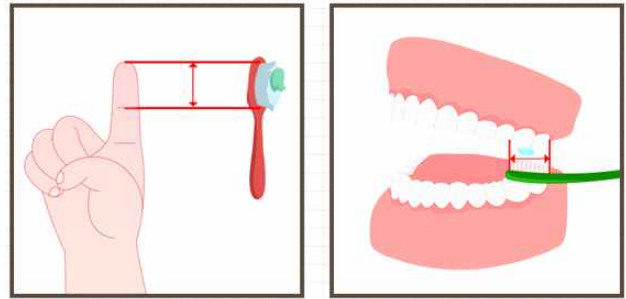


❁ 구강건강의 중요성

- ☑ **몸 건강과 밀접한 관련이 있어요!** : 치아가 아프면 잘 먹지 못해서 우리 몸이 허약해지고, 입속 세균은 당뇨, 뇌졸중 등 질환을 일으킬 수 있어요. 반대로 구강 건강은 우리 몸의 이상증상을 알려주는 신호등 역할도 해요. 입 속의 염증, 입 냄새 등 구강의 이상 신호는 몸 건강의 빨간불을 의미해요.
- ☑ **치아 개수는 할머니, 할아버지 건강의 척도!** : 치아 개수가 줄어들수록 치매 위험이 높아진다고 해요. 건강한 노후를 위해 구강 건강을 필수랍니다.

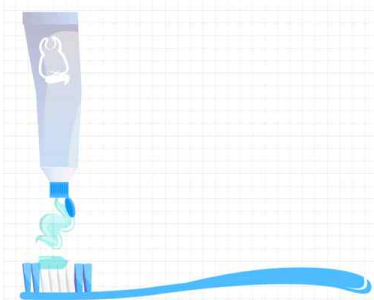
❁ 올바른 칫솔 선택하기

- ☑ 입 속 모양은 곡선으로 되어 있고, 사람마다 치아의 크기와 모양이 다르기 때문에 **나에게 맞는 칫솔을 선택하는 것이 중요해요.**
- ☑ 내게 맞는 칫솔 크기는 **나의 검지 한 마디나 어금니 2~3개 정도의 크기**가 적당해요.
- ☑ 칫솔이 너무 크면 안쪽 치아까지 닿지 않고, 반대로 너무 작으면 양치 시간이 길어져요.
- ☑ **보통 3개월마다 칫솔을 교체**하는 것이 좋아요.
- ☑ 깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고, **습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관**하는 것이 좋아요.



❁ 치약 사용 방법

- ☑ 치약은 입 안에 생기는 병을 예방하고 치아를 깨끗하게 하는 먹지 않는 ‘약’이에요.
- ☑ ‘불소’는 치아를 튼튼하게 만들고, 충치로부터 치아를 보호해 주는 성분이라, 불소치약은 일반치약보다 충치 예방 효과가 뛰어나요.
- ☑ **치약의 양은 칫솔의 1/3~1/2 정도**가 적당해요.
- ☑ 치약은 칫솔모 사이사이로 스며들도록 짜야 치아 전체에 골고루 사용할 수 있어요. 안쪽 치아까지 치약이 닿도록 **치약을 세워서 짜는 것이 좋아요.**



❁ 건강한 치아를 유지하기 위한 방법

치과 주기적으로 방문하기	올바른 칫솔질	보조도구 사용: 치실, 치간칫솔 등
		