

## 6월 9일은 구강보건의 날

6월 9일은 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구'자를 조합한 것으로 '6세(전후)에 나오는 구치를 보호하자'는 의미입니다. 2016년 국가법정기념일로 지정된 '구강보건의 날'은 2025년 80회를 맞이했습니다.



### 구강건강관리법

#### 바른 칫솔질하기

식사 후 3분 이내 칫솔질을 해주어야 잇몸 건강 및 충치 예방에 효과적입니다. 치간칫솔 또는 치실을 사용하여 칫솔질만으로 제거하기 어려운 부분의 음식물 찌꺼기를 제거합니다.

#### 바른 칫솔질 방법

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.



### 정기적인 치과검진 받기

**충치치료:** 6개월마다 정기검진을 받고 충치가 발견되면 조기에 치료해야 충치의 진행을 막을 수 있습니다. 아프지 않아도 충치치료 필요받도록 합니다.

**스케일링:** 잇몸 위의 치아 표면에 붙어있는 치석을 초음파 기계를 이용해 제거하는 술식으로, 필요시에 스케일링을 받는 것이 좋습니다.

### 올바른 식습관 갖기

5대 영양소가 골고루 포함된 균형잡힌 식습관으로 잇몸건강을 유지할 수 있습니다. 특히 튼튼한 치아 발달을 위해서 충분한 칼슘 섭취가 필요합니다.

(자료출처: 서울치과의사회)

## 온열질환 예방 안내

여름철 폭염일수 증가로 인하여 매년 온열질환자가 지속적으로 발생하고 있습니다. 온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로 열사병과 열탈진이 있습니다.

폭염대비 건강수칙과 함께 건강한 여름을 준비하세요!

## 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

## 폭염대비 건강수칙 3가지



(자료출처: 질병관리청)

## 냉방병 예방 안내

여름이면 더위를 피하기 위해 실내에서 냉방기 사용이 많아집니다. 하지만 시원함을 느끼기 위해 사용한 냉방기 때문에 몸이 불편해지는 경험을 한 적이 있을 수 있습니다. 이것이 흔히 말하는 **냉방병**입니다.

냉방병은 많은 분들이 가볍게 여기기 쉽지만 초기에 대처하지 않으면 장기적으로 피로감이나 면역 저하로 이어질 수 있기에 예방이 가장 중요합니다.

### 냉방병 원인



이런 증상이 있다면 의심해요!

### 주요 증상은요?



### 냉방병 예방법

- 에어컨 바람 조절: 에어컨이 직접적으로 몸에 닿지 않도록 조절.
- 긴 옷 챙기기: 찬 바람에 직접적으로 노출되지 않도록 긴 팔 착용.
- 주기적 실내 환기: 에어컨 가동시 주기적으로 창문을 열어 환기.
- 냉방기 청결 유지: 주2회 주기적인 필터청소로 냉방기 청결을 유지.

(자료출처: 우리동네 주치의 블로그)

## 디지털 성범죄 예방수칙 안내

MANGOCARD

서울지방경찰청

### 가볍게 나와 친구들을 위한 디지털성범죄 예방수칙



- 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다.**
- 타인의 사진, 영상을 동의없이 **찍지 말고, 퍼뜨리겠다고 하지도 않습니다.**
- 잘 모르는 사람**이 보낸 인터넷 링크나 파일을 **클릭하지 않습니다.**
- 잘 모르는 사람이 **개인정보**를 묻거나 **만남을 요구하면 어른에게 알립니다.**
- 촬영, 유포, 협박 등으로 **두려움**을 느낄 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다.

디지털 공간에서 타인의 인권을 침해하는 것은 주대한 범죄입니다.



## 전자담배의 위험성

“관찰은 담배는 없습니다 - 전자담배 역시 예외가 아닙니다.”

세계보건기구(WHO)는 전자담배에 대해 깊은 우려를 표명하며, 기존의 일반 담배와 마찬가지로 강력한 규제가 필요하다고 권고하고 있습니다. 전자담배는 무해하거나 덜 해로운 대안이 아니라, 오히려 일반 담배에 버금가거나 그 이상의 건강상 위험을 초래할 수 있습니다.

청소년기에 전자담배에 노출되면, 뇌 발달에 영향을 미치고, 니코틴 중독의 위험이 높아지며, 나아가 흡연 습관이 고착화될 수 있습니다. 또한 전자담배에서 발생하는 에어로졸은 주변 사람들에게도 해로운 물질을 노출시켜, 간접흡연의 피해를 야기합니다.

전자담배든, 일반 담배든 어떤 형태의 흡연도 안전하지 않습니다. 건강한 삶을 위한 첫 걸음은, 담배로부터 멀어지는 것입니다.

금연클리닉

### 전자담배의 위험성

#### 액상형 전자담배

니코틴이 들어있는 액상을 가열해 그 증기를 흡입하는 방식  
니코틴, 화학 향료 등의 유해성분이 폐 조직을 손상하게 하고 폐 건강을 악화시킬 수 있음.

#### 가열담배(궤환형 전자담배)

특수하게 제조된 연초를 전용 기기에 꽂아 태우는 방식  
일반 연초 대비 타르양 최대 1.52배, 니코틴양 0.8배 포함되어 연초의 위험성과 중독성을 그대로 가지고 있음.