

6월9일은 구강 보건의날

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

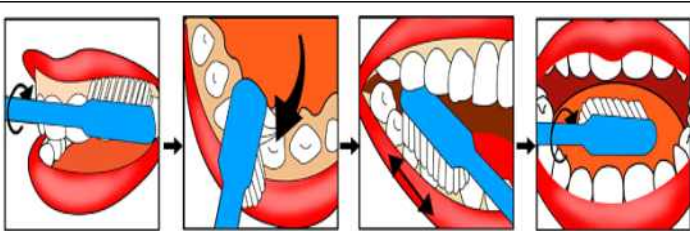
① 칫솔 선택법

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

② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

③ 올바른 회전식 잇솔질



치아의 바깥쪽 닦기 치아의 안쪽 닦기 치아의 씹는면 닦기 혀 닦기

걷기로 생기는 이득 5

걷기에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔다.

걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동이다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합한다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했다.

◆ **초콜릿** = 단 게 당긴다면? 걸러라. 걷기는 단 것에

대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ **유전자** = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ **면역력** = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ **유방암** = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ **관절염** = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

(youngchaeyi@kormedi.com)

청소년에게 카페인은 에너지가 아닙니다

✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라. 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제). 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취 비

율이 높은 것으로 나타났습니다.

✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

✓ 청소년의 고카페인 음료 섭취. 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



여름철 감염병 주의!

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름,가을철에 영유아에게 유행 -호흡기분비물을 통해 전파	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기후 고열, 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	- 심한복통, 오한,발열,점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	-고열,의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기

코로나19 예방방법

충분한 환기를 위해 먼저 확인하세요!



사람이 많고, 창문의 크기가 작고,
바람이 적다면
더짙은 환기가 필요합니다.

기본 환기 3원칙!



1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어환기하기

*일일도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요



맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기

*맞통풍을 유도해 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적인 환기를 시킵니다



냉방 중에도 주기적으로 환기하기

*냉방 중에 환기하지 않으면 바람이 깨끗한 반면에 감염 확산 위험이 높아집니다.