

6월 9일은 구강보건의 날

- ✓ 하루 3번 올바른 양치질
- ✓ 꾸준하고 정기적인 구강검진
- ✓ 군것질, 탄산음료 보다 신선한 야채, 견과류 섭취

| 청소년의 칫솔질

청소년기에는 칫솔질을 비롯한 구강위생관리를 스스로 하게 됩니다. 칫솔은 머리부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기가 적당하며, 치약은 반드시 불소가 함유된 치약을 사용해야 합니다.

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

한번에 최소한 3분 이상 이를 닦도록 지도하는 것이 필요합니다.

| 청소년의 잇몸질환

청소년기 잇몸질환은 사춘기 호르몬 변화에 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 영양공급과 휴식을 취하는 것이 필요합니다.

| 청소년기의 교정치료

청소년기의 덧니는 적극적 교정치료로 치료가능하며 대개 배열될 공간이 부족하여 발생하므로 때로는 영구치를 빼는 것이 필요할 수도 있습니다.

치료기간은 2~4년 소요되는데 한 달에 한 두 번 치과에 내원하게 되며 치료장치는 보통 고정식 장치를 사용합니다.

치아마다 작은 장치를 부착하고 철사가 연결되어 있어 입안이 매우 복잡한 상황이 되며 이 기간동안 구강위생관리가 잘 되지 않으면 충치가 생길 가능성이 매우 높아지므로 청소년기 교정치료동안 가장 중요한 주의사항은 꼼꼼한 칫솔질이라고 할 수 있습니다.

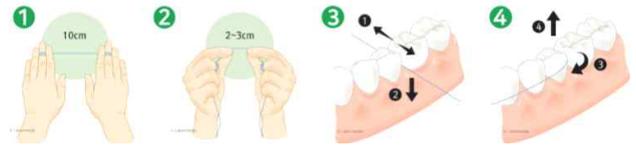
깨끗하고 건강한 치아를 위한 올바른 치실 사용법

치실은 칫솔로 닦지 못하는
치아 사이 이물질을 제거하기 위해
사용하는 구강용품입니다.



올바른 치실 사용법

- 1 치실을 양손 중지에 감아줍니다.
- 2 엄지와 검지를 이용하여 2~3cm 간격으로 잡아줍니다.
- 3 치실을 치아 사이에 위치시켜 톱질하듯 넣습니다.
- 4 C자 형으로 기울여, 한쪽 치면을 긁어 올리는 동작으로 닦아내고, 반대쪽도 반복합니다.



치실 사용 시 주의사항



한 번 사용한 치실은 바로 버려주세요.

억지로 힘을 주면 출혈이 생길 수 있으니
천천히 움직여주세요.

하루에 한 번씩은 양치 후 치실을 사용해 주세요.

치실을 앞뒤, 위아래로 움직이며
치면을 훑어 치태&음식물 찌꺼기를 제거합니다.

출처: 대한치과의사협회 공식블로그([자세히보기](#))

마약 및 약물 오남용예방

1. 약물(의약품)이란?

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질 (세계보건기구 정의)

2. 마약류란? (세계보건기구 정의)

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단)
- 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

3. 마약류 사용의 피해

⊗ 신체적 피해

- 동공 수축, 확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

⊗ 사회, 경제적 피해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

⊗ 정신적 피해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존증
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

4. 마약 중독 진행 단계

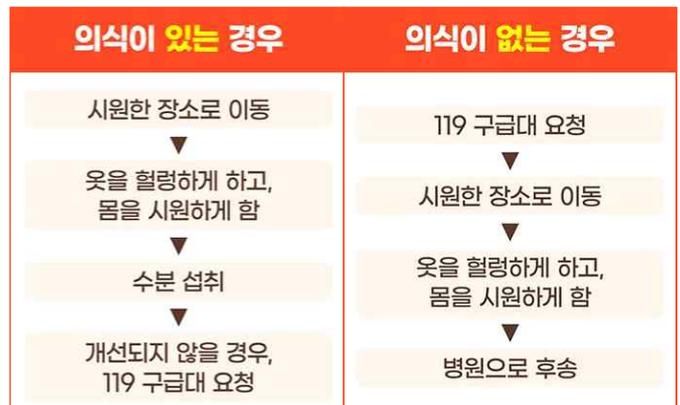
단계	설명
1단계	실험적 사용단계 호기심으로 약물을 사용하는 단계
2단계	습관적 사용단계 기분전환용으로 가끔 사용하는 단계
3단계	심화적 사용단계 약물을 남용하는 단계로 주기적으로 사용하는 단계
4단계	강박적 사용단계 신체적, 심리적으로 약에 의존하여 약물을 끊기 어려운 단계

무더운 여름, 온열질환 주의!

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

***온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!**

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 45.8%는 실외 작업장과 논밭에서 발생하였고, 53.1%는 낮시간에 증상이 발생하였습니다. **온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!**



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

출처: 질병관리청 홈페이지 [\(자세히보기\)](#)