



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2021년 6월 7일 월요일

담당자

보건교사

담당전화

070-7842-0995

전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

6월 보건소식 안내

6월 9일은 구강 보건의 날

1946년 대한 치과 의사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니 (구치, 臼齒)의 구'를 숫자화**하여 6월에 **'구강보건의 날'**을 기념하기로 했습니다.

1. 치약사용방법- 치약은 칫솔모 2분의 1 크기로 칫솔모에 스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질 하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.
2. 구강청결제 사용방법- 1일 1~2회, 10~15mL를 입안에 머금고 30초 정도 가글 후 뱉습니다.
사용 후 약 30분 동안은 음식을 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 구강건조증이 있는 사람이나 입안이 쉽게 건조해질 수 있는 노약자는 에탄올이 함유되지 않은 제품을 사용하는 것이 좋습니다.
3. 올바른 칫솔질 방법- 하루 4번(식후·자기 전)/ 식후 3분 이내/3분 동안
치아와 잇몸 경계 부위를 회전법으로 잘 닦아요.



4. 2021년도 『제76회 구강보건의 날』을 맞이하여 비대면 온라인 퀴즈 이벤트를 남원시보건소에서 진행하여 안내드립니다. 많은 참여와 협조 바랍니다.
가. 행사명 : 제 76회 구강보건의 날 캠페인 “건강한 치아 건강한 백세”
나. 일자 : 2021. 6. 9. (수) ~ 2021. 6. 13. (일)
다. 내용 : 온라인 퀴즈 이벤트 『구강건강관련 초성퀴즈』
라. 당첨자 발표 : 남원시민 69명
마. 당첨상품 : 구강건강꾸러미(칫솔, 치실, 치간칫솔, 혀클리너, 불소용액스틱,) 증정
바. 이벤트 방법 : 남원시청 홈페이지에 접속하여 구강보건의 날 캠페인 퀴즈 정답 작성 후 이름, 전화번호, 주소와 함께 구강보건담당자 이메일(chl0807@korea.kr) 송부
* 추첨을 통해 69명 선정하여 구강건강

5. 온라인 퀴즈 이벤트 『구강건강관련 초성퀴즈』

- 가. 영구치 중에서 가장먼저 나는 영구치를 부르는 용어는? 6스ㄱㅈ
- 나. 산에 대한 저항성을 높여주고 충치를 일으키는 박테리어나 효소의 작용을 억제하여 충치를 예방해주는 이것은? ㅂㅅ
- 다. 구강내의 치아등의 치석과 같은 딱딱한 침전물이나 치면 세균막, 음식물 잔사등을 물리적으로 제거하여 거칠어진 치아 표면을 매끄럽게하는 예방 술식은? ㅅㅋㅇㄹ

‘흡연자에게 더 위험한 코로나19’

◆ 흡연이 코로나19 감염과 치료에 주는 영향

흡연은 코로나19
감염 가능성과
환자의 중증도,
사망 위험을 높임

- 흡연을 위해서는 담배와 손가락을 입에 가져가야 하기 때문에 바이러스가 입, 호흡기로 들어갈 가능성이 높아짐
- 흡연 시 담배에 있는 수많은 독성물질이 심혈관, 폐, 면역기능을 손상시켜 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높임
- 흡연 시 흡입하는 니코틴은 코로나19 바이러스와 결합하는 몸속의 ACE2 수용체 증가에 영향을 미쳐 코로나19 감염 가능성을 높임
- 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 같은 질병을 야기하며 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19 바이러스 감염 시 병세 악화 및 사망 위험이 높음
- 세계보건기구(WHO)도 코로나19 예방을 위해 금연을 권고하고 있으며, 미국, 우리나라는 흡연을 코로나19 위험요인으로 관리하고 있음

◆ 국내 · 외 흡연과 코로나19 관련 입장

세계보건기구
(WHO)

- 코로나19로 인한 흡연자의 중증 질환 발생 확률 증가
 - 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소이며, 호흡기 질환의 심각성을 증가시킴
 - 코로나19는 주로 폐를 공격하는 감염병임. 흡연은 폐 기능을 손상시켜 신체가 코로나 바이러스와 다른 질병들을 대응하는 것을 어렵게 함
 - 담배는 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 비전염성 질병의 주요 위험요소로서 이러한 질병을 가진 사람은 코로나19 감염 시 심각한 질병으로 진행되거나 사망할 위험이 더 높음
 - 금연상담전화, 금연프로그램, 금연보조제와 같이 검증된 방법을 통해 즉각 금연할 것을 권고함
- ※ 금연 시 나타나는 신체의 긍정적 변화
 - 금연 시 20분 내 심박 수가 증가하고, 혈압이 하강함
 - 12시간이 지나면 혈류 속 일산화탄소 수치가 정상으로 내려감
 - 금연 후 2~12주 이내에 혈액순환과 폐 기능이 개선됨
 - 1~9개월이 지나면 기침과 호흡곤란이 줄어듦

미국 질병통제
예방센터

- 코로나19를 악화시킬 수 있는 위험요인에 흡연 여부 포함
 - 65세 이상, 영양원 또는 장기요양시설에 지내는 자, 만성폐질환 또는 중증의 천식, 중증의 심장질환, 면역결핍증이 있는 자, 흡연자, 심각하게 비만한 자, 당뇨병이 있거나 투석 중인 만성 신장 질환이 있는 자 또는 간질환이 있는 자

우리나라
질병관리본부
(KCDC)

- 코로나19 고위험군에 흡연자 추가하여 관리 강화
 - 임신부, 65세 이상, 만성질환자[당뇨병, 심부전, 만성 호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등], 흡연자
 - 흡연자의 경우 폐기능이 저하되었을 가능성이 매우 높음

2021. 6. 7.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

