



6월 9일 구강보건의 날



6세의 6

어금니(구치)의 9

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서
"평생 건강하게 사용하자"는 의미로 **구강보건의 날**을 정하였습니다.

- 구치(臼齒)란?
- 한자로 철구 구(臼) 자를 써서, 곡식을 찧듯 음식을 잘게 부수는 어금니
- 구치는 일반적으로 소구치(작은어금니)와 대구치(큰어금니) 모두를 포함

건강한 구강 관리 수칙



칫솔질 꼼꼼히 하기

칫솔질은 치아를 닦는 것이 아니라
치아와 잇몸의 경계부를 닦는 것
하루에 2번 이상
치실과 혀 클리너의 병행 사용



치아 홈 메우기

치아 우식증 예방 효과가 높다.

만 18세 이하를 대상으로
제1,2대구치의 홈메우기는 보험급여 적용



불소치약 사용하기

불소는 치아를 단단하게 해주고
충치를 예방하는 효과가 있다.



정기적인 구강검진

권장주기: 6개월

구강검진과 더불어 주기적인 치아
스케일링을 통해 치태와 치석 제거



흡연, 음주, 단음식 피하기

흡연은 황화합물을 침착시켜 구취 유발
음주는 구강 점막을 건조시켜 구취 유발
단음식은 입안 세균을 증식시켜 구취 유발



임치매9126

9강 검진은 1년에 2번 6개월 간격!

👍 854 🗣️

출처: 대한치과의사협회
국가건강정보포털
한국의건강정보개발원

6월 26일 세계 마약 퇴치의 날



1987년 국제연합(UN) '매년 6월 26일'을 세계 마약 퇴치의 날로 지정함.
"마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제사회를 구축하기 위한 기념일"

일상 속 마약류 주의



대마젤리

대마 성분 표시나 문구를 꼭 확인하세요.
CANNABIS, THC, Marijuana



대마과자



다이어트약



혈치형진통제



마약음료

모르는 사람이 주는 음식은
절대로 먹지마세요.



할로윈 사탕

마약 신고

경찰청 1301
경찰청 112
관세청 125
마약사법신고 127

출처: 한국마약퇴치운동본부

생명을 살리는 심폐소생술


응급 처치란?

• 갑작스러운 사고나 질병으로 환자가 생명体征을 잃고 의료 서비스를 받기 전까지 일차적인 도움이나 적절한 처치를 제공해 주는 것.

응급 상황 시 행동 요령 (3C)


		
상황 판단(Check)	도움 요청(Call)	응급 처치(Care)
<ul style="list-style-type: none"> • 현장안전, 부상자 상태, 부상자 수 등 상황 확인 • 최초 발견자가 응급 상황 여부 확인 	<ul style="list-style-type: none"> • 119 응급 구조 요청 	<ul style="list-style-type: none"> • 필요시 안전한 장소로 옮기기 • 응급 처치 시행 • 병원으로 환자 이송

4분의 골든타임 심폐소생술 방법



① 현장의 안전과 반응 확인

- 구조자는 현장 상황이 안전한지, 감염 가능성은 없는지 우선 확인한다.
- 안전하다고 판단되면 환자에게 다가가기 앞쪽 어깨를 두드리며, 환자의 의식과 반응을 확인



② 응급 의료 체계 신고

- 주변의 사람을 지목하여 119 신고 및 자동 심장 충격기(AED) 요청



③ 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 30초 이내로 관찰하여 호흡을 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이라면 즉시 가슴 압박 준비



④ 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 압박점을 찾아 딱지판 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시
- <분당 100~120회 속도, 약 5cm 깊이>
- 인공호흡 불가능한 경우 가슴압박과 인공호흡의 비율은 30:2



⑤ 자동 심장 충격기 사용

1. 전원켜고 음성 지시에 따라 행동
2. 패드 부착
3. 심장 리듬 자동 분석
4. 심장 충격 시점
5. 즉시 심폐 소생술 재시행
6. 계속 반복

!! 집과 학교, 지하철 등과 같은 생활 주변 장소에 비치된 자동 심장 충격기의 위치를 확인해 둡니다.

자동 심장 충격기는 심장 리듬을 자동으로 분석하여 필요한 때 전기 충격을 주어 심장이 원래의 리듬을 찾도록 도와주는 의료장비

출처: 질병관리청
국민안전처