

전주송천초등학교

6월 9일  
‘구강 보건의 날’

이 답는 3분, 평생 치아를 지켜주세요!

우리가 밥이나 간식을 먹고 나면, 입속에는  
세균과 음식 찌꺼기가 남게 돼요.  
이 세균은 단순히 붙어 있는 게 아니라, **치아 표면에  
플라그(치면세균막)**라는 끈적한 막을 만들어 살게 돼요.  
이 플라그 안에는 **충치를 일으키는 균이 있어서,  
당분을 먹고 산을 만들어요.**  
그 산이 치아의 겉부분인 법랑질을 조금씩 녹이며  
충치를 만들죠.  
하지만 **식후 3분 안에, 3분 동안** 올바르게  
이를 닦으면 이 세균과 산을 없앨 수 있어요!



치아번호	빠지는 시기
앞니 1,2	6~7세
앞니 3,4	7~8세
송곳니 8	9~12세
송곳니 7	10~12세
어금니 5,6	9~11세
어금니 9,10	10~12세



# 6월 보건소식지

## 6월 보건 뉴스레터

2025년 6월호

### 유치와 영구치

#### 1. 유치(젖니)

총 20개로, 보통 만 6세 전후에 빠지기 시작해요.

#### 2. 영구치(어른 이)

영구치는 대부분 12세까지 나고, 사랑니를 포함하면 28~32개입니다. 한 번 나면 평생 사용하는 소중한 치아이니, 올바른 관리가 무엇보다 중요해요.

튼튼한 치아,  
평생 건강의 시작!

#### 치아에 대한 궁금증 Q&A

##### Q1. 사탕을 먹으면 정말 충치가 생겨요?

A1. 네! 단 음식을 자주 먹으면 입속 세균이 당을 먹고 산(Acid)을 만들어요. 이 산(Acid)이 치아를 녹여서 충치를 만들기 때문에, 먹은 뒤엔 꼭 양치하거나 물로 입을 행궤야 해요!

##### Q2. 유치가 흔들릴 때 손으로 빼도 되나요?

A2. 유치는 자연스럽게 빠지는 게 가장 좋아요. 손으로 세게 당기면 잇몸이 다칠 수 있어요. 불편하면 치과에서 안전하게 빼는 게 가장 좋아요.

##### Q3. 칫솔은 언제 바꿔야 하나요?

A3. 칫솔은 2~3개월마다 한 번, 또는 칫솔모가 퍼졌을 때 바로 바꾸는 게 좋아요. 퍼진 칫솔은 세균이 더 잘 자라고, 치아도 잘 닦이지 않아요.

#### 구강건강관리지수 높이는 생활수칙

나의 치아 상태는 어떠한가? 거울을 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요

▪ 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.



#### 치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기

##### 식품 선택

- GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요
- BAD!! : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안돼요!

##### 거울 보기 - 스스로 점검을 수시로!

##### 정기검진 - 6개월마다 검진 스케일링 불소도포 홈 메우기

- 나쁜 습관 버리기 : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등

#### '칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!

치약을 칫솔모 전체에 완두콩알 정도를 묻힙니다. 칫솔모 위에 치약을 눌러 짜 칫솔의 술 사이에 치약이 들어가도록 하여 사용합니다.



따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궤야 합니다.

### 치아의 역할과 중요성

#### 1. 음식 섭취

치아는 음식을 잘게 부수어 소화가 잘 되게 도와줘요.

#### 2. 발음 형성

정확한 발음을 위해 치아는 중요한 역할을 해요.

#### 3. 외모와 자신감

건강한 치아는 밝은 미소와 자신감을 줘요.

## 6월 26일 ‘세계 마약퇴치의 날’

마약은 단 한 번으로도,  
내 뇌를 망가뜨릴 수 있어요.

마약은 뇌에 작용해 생각, 감정, 판단 능력을 망가뜨리는 매우 위험한 물질이에요. 특히 아직 자라고 있는 어린이와 청소년은 한 번의 사용만으로도 뇌가 쉽게 손상될 수 있어요. 마약은 호기심으로라도 절대 가까이하면 안 되고, **처음부터 하지 않는 것이 가장 확실한 예방법**입니다. 건강한 몸과 마음을 지키는 가장 좋은 방법은, 나쁜 유혹을 똑똑하게 거절하는 힘이에요.

### “반드시 알아야 할 마약의 진실”

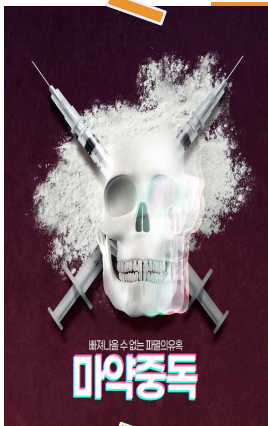
마약은 뇌에 있는 ‘보상중추’라는 부분을 **억지로 자극해서**

기분을 조절하는 위험한 물질이에요. 마약을 사용하면, 뇌는 스스로 기분을 조절하는 힘을 잃게 되고, 결국 아무것도 하기 싫고, 기분이 나빠지고, 생각도 잘 안 되는 상태가 돼요.

특히 초등학교처럼 아직 자라고 있는 뇌는 감정을 조절하거나 판단하는 부분이 덜 발달돼 있어서, 한 번이라도 마약을 사용하면 더 쉽게 중독되고, 뇌가 더 많이 손상될 수 있어요.

### 보건 선생님이 알려주는 예방 수칙

1. 모르는 사람이 주는 약이나 음료, 간식은 **절대 먹지 않기**  
→ 사탕, 음료, 젤리처럼 생겼어도 정체를 모르면 절대 받지 않기
2. 친구가 이상한 약이나 물건을 보여줄 때는 **바로 어른에게 알리기**  
→ 마약은 신고해야 모두가 안전해지므로 혼자 고민하지 말고 꼭 말하기
3. “기분 좋아지는 약이야”라는 말에 속지 않아요.  
→ 누가 “딱 한 번만 해보자”, “스트레스 풀러”라고 해도 바로 거절하기,  
**마약은 한 번만 해도 중독되고 뇌가 망가집니다.**



### ‘카페인 음료’ 에너지가 아닙니다!

카페인은 커피콩 찻잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과**가 있는 성분으로 식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료, 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등

✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%가량 많고 다음으로 커피 섭취 비율이 높습니다.

✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

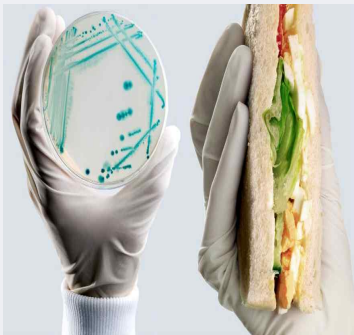
하루 커피음료 및 에너지음료 17개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?

일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이거나 시간 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로 물러와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 에너지음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴듯 한 느낌이 들뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

✓ 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법은?

- 줄음이나 목마를 때는 **카페인 음료 대신 ‘물’, ‘주스’**를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 **카페인 함량을 꼭 확인**하고 최대 일일 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



### 밥 먹고 바로 뛰면 왜 배가 아픈가요?

우리가 식사를 하면 위와 장 등 소화기관이 활발히 움직이며 소화를 시키게 되는데 소화를 시킬 때 많은 혈액이 필요해요. 게다가 운동을 하면 운동하는 부위의 근육에도 혈액이 필요해지죠. 위와 장, 근육 등에 혈액을 보내는 일을 담당하는 장기는 비장인데 밥을 먹고 곧바로 뛰면 소화기관과 근육에 동시에 혈액을 보내기 위해 비장이 심하게 수축을 하게 되면서 배가 아픈 거예요.

☞ 밥 먹고 누우면 중력이 등쪽으로 작용해 소화하는데 방해가 돼요. 그래서 밥을 먹은 후에는 잠시 앉아 있거나 가볍게 걷는 것이 제일 좋아요

## 똑똑하게 먹고, 건강하게 여름 나기 몸은 가볍게, 위장은 안전하게!

### 지금 먹는 습관이, 내 몸을 만들어요.

비만은 몸속에 지방이 너무 많이 쌓여 건강에 문제가 생기는 상태예요. 운동을 거의 하지 않거나, 단 음식과 기름진 간식을 자주 먹으면 우리 몸은 쓰고 남은 에너지를 지방으로 저장해요. 지방은 혈관이나 간, 심장에 부담을 줘요.

### 건강한 몸, 습관이 만드다!

비만은 몸에 지방이 너무 많이 쌓인 상태로, 건강에 여러 가지 문제를 일으킬 수 있어요. 주요 원인은 운동 부족, 단 음식과 기름진 음식의 과다 섭취, 야식, 불규칙한 생활습관이에요.

### 예방을 위해서는?

- 매일 30분 이상 몸을 움직이기
- 물 많이 마시고, 탄산·과자 줄이기
- 정해진 시간에 골고루 먹기
- 충분히 자기

### 음식 속 세균이 가득한 식중독

여름철 식중독은 눈에 보이지 않는 세균이 만든 병이기 때문에, 익혀 먹고 깨끗이 손 씻는 습관이 가장 강한 예방이에요.

### 식중독 예방을 위한 학교생활 수칙

1. 실온 방치된 음식은 먹지 않기  
조리 후 2시간 이내에 섭취하거나 냉장 보관하기

2. 친구의 물병·젓가락 등 공유 금지  
물건 공유는 식중독 뿐 아니라 감염병의 주요 경로가 됩니다.

3. 30초 이상 손 씻기는 식중독 예방법의 기본  
물과 비누로 손바닥·손등·손톱까지 꼼꼼하게 씻기

4. 즉시 알리기  
이상한 냄새, 색, 맛이 나는 음식은 먹지 말고 즉시 선생님에게 알리기