



보건소식

발행일: 2022. 10. 24. (월)

발송처: 순창중 보건실

인플루엔자 예방접종

1. 지원대상 :

생후 6개월~만 13세 어린이
(2009.1.1.~2022.8.31. 출생)

2. 접종기간

2회 접종대상자: 2022.9.21(수).~2023.4.30(일)

1회 접종대상자: 2022.10.5(수)~2023.4.30(일)

※예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사와 상담필요

3. 접종기관 : 지정의료기관 및 보건소

※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능
(보건소는 방문 전 확인 필수)

의료기관 방문 시 지켜주세요!



예방접종도우미 바로가기



검색하기

예방접종도우미

검색창에 '예방접종도우미'를
검색해주세요.



스캔하기

바로가기 QR코드 스캔

<https://nip.kdca.go.kr/>

출처: 질병관리청

건강한 체중관리

가볍게
일상 속에서 걷고



걷기의 효과

- ✓ 모든 사망위험 감소
- ✓ 심장병 및 뇌졸중 위험 감소
- ✓ 고혈압 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 비만 위험 감소

단순하지만 효과 만점인 운동, 걷기!
바쁜 일상 속에서도 걷기 운동을 통해서
건강 증진을 기대해볼 수 있습니다.

가볍게
건강함을 마시고



물 마시기의 효과

- ✓ 피부 미용에 도움
- ✓ 다이어트 효과
- ✓ 활발한 배변 활동
- ✓ 충치 예방 효과
- ✓ 체내 독소와 노폐물 제거

우리 몸의 가장 중요한 자원인 '물'을
충분히 섭취하는 것도
다양한 건강 효과를 불러올 수 있습니다.

가볍게
해로움을 줄이자



덜 달고 덜 짜게 먹기의 효과

- ✓ 고혈압 예방 효과
- ✓ 관상동맥질환, 뇌졸중 사망 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 충치 예방 효과

가공식품을 통한 당류 하루 50g 이하로 섭취
*2,000kcal 기준

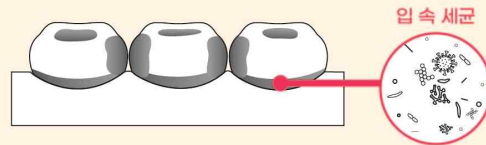
나트륨 하루 2,000mg 이하로 섭취

출처: 보건복지부

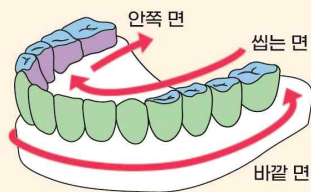
올바른 치면세균막 관리

Q. 왜 치면세균막 관리가 중요한가요?

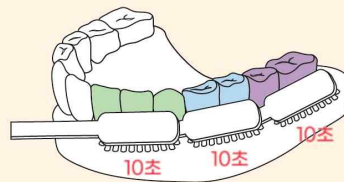
치아 표면에 생기는 치면세균막은 충치와 잇몸병을 일으킵니다.
치아와 치아 사이, 치아와 잇몸의 경계, 치아의 움푹 패인 곳의
치면세균막 제거가 어렵습니다.



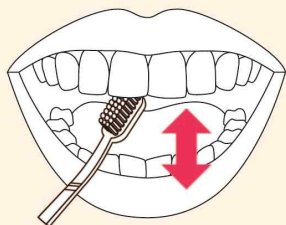
Q. 올바른 칫솔질 방법은?



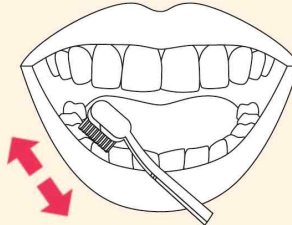
빠지는 부위 없이 순서대로
(바깥 쪽, 안 쪽, 씹는 면)



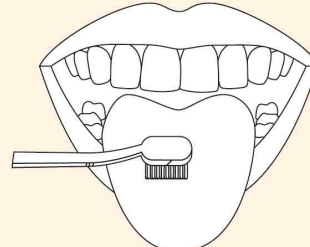
치아 2~3개를 한 묶음으로
최소 10초 이상 닦기



앞니 안 쪽은 칫솔을 세워서
위아래로 닦기



씹는 면은
앞뒤로 가볍게 닦기

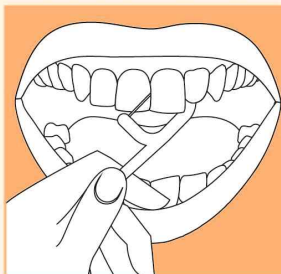


혀도 잊지 말고 꼭 닦기

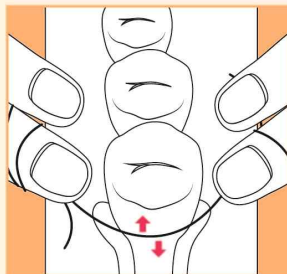
마지막으로 혀로 치아를 훑어보아서 매끈하지 않은 부위는 한 번 더 닦아주세요.

Q. 과연 칫솔질만으로 충분할까요?

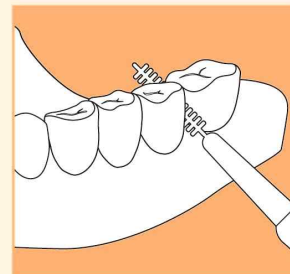
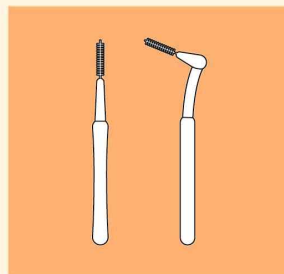
칫솔질만으로는 전체 치면세균막의 절반 이하 밖에 제거되지 않습니다.
치아와 치아 사이는 치실, 치간칫솔로 깨끗하게 관리하세요.



[치실]



[치간칫솔]



※ 개개인에 따라서 적합한 구강건강관리 방법은 다를 수 있으니, 나에게 맞는 칫솔질과 구강관리용품의 사용은 치과에서 상담하세요.

잊지 마세요. 1년에 한 번 이상은 꼭 치과에 방문하기!