

## 6월 9일 ' 구강 보건의 날'

매년 6월 9일은  
**구강보건의 날**

어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과  
어금니(구치, 臼齒)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 형상화하여  
6월 9일을 '구강보건의 날'로 지정, 기념하고 있습니다.

**우리 건강, 이 행복에서부터!**  
구강보건의 날을 맞아 입속 건강관리에 힘써봅시다.

- 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.



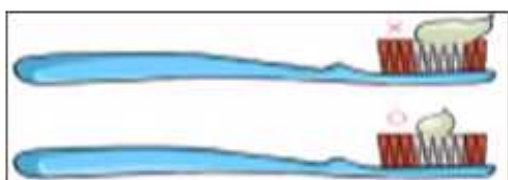
- 치실과 치간 칫솔 사용과 허 닦기
- 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기 : 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등

### ❖ '칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!

치약을 칫솔모 전체에 원두 콩알 정도를 묻힙니다.  
칫솔모 위에 치약을 눌러 짜 칫솔의 솔 사이에 치약이 들어가도록 하여 사용합니다.

### ❖ 칫솔을 물에 묻혀 닦으면 안되는 이유

- 치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 빠른 시간 내에 거품이 일어나 치약의 효과를 제대로 치아에 전달하지 못합니다.



## 백일해 예방과 건강관리

### ☆ 백일해란?

백일해균(Bordetella pertussis) 감염에 의한 급성 호흡기 질환으로 2급 법정 감염병으로 확진 시 격리가 필요합니다.

호흡기 분비물, 비말을 통한 호흡기 전파가 주된 전파경로이고 전염성이 높아 가족 내 2차 발병률이 80%입니다.

### ☆ 증상

- 전구기(1-2주): 콧물, 경한 기침 등의 상기도 감염 증상
- 경해기(2-4주): **발작적인 기침**이 나타나고 기침 후에 구토를 보임
- 회복기(1-2주): 이 시기 상기도 감염에 이환되어 다시 발작성 기침이 재발되는 경우도 있음

증상	잠복기	아급성기(전구기) 가장 전염력 강한 시기	급성기(발작기)	회복기
				
	5~21일 (평균 7~10일)	1~2주 콧물, 눈물, 기침	4주 이상 발작성 기침, '흙'하는 소리	2~3주 기침 서서히 감소

### 환자관리

① 백일해에 걸리면 **전파 차단**을 위해서 전염기간 동안 **등교, 등원을 중지하고 집에서 격리**합니다.

※ 등교, 등원 중지기간  
(적정 항생제 복용 시) 후여 후 5일까지 격리 또는  
(치료받지 않는 경우) 기침 완음 때 까지 최소 3주 이상 격리

② 백일해 환자와 **접촉한 사람**은  
의료기관을 방문하여 상담 후,  
**예방적 항생제 치료**를 고려할 수 있습니다.

### 예방수칙

- ☑ 호흡기 증상 있으면 **마스크 착용**하고 진료받기
- ☑ 기침할 때는 옷소매로 **입과 코를 가리기**
- ☑ 비누로 30초 이상 **올바른 손씻기**
- ☑ 접종일정에 맞춘 **예방접종하기**



※ 우리 자녀들의 건강을 위해  
Tdap(Td)-디프테리아, 백일해, 파상풍 예방접종을 완료했는지 확인하시기 바랍니다.

## 모기매개 감염병 주의



**NO** 모기에 물린 부위에 침(타액) 바르지 않기  
모기에 물린 부위는 가려워도 긁지 않기

\*자료출처: 대중매체뉴스를 '모기 물렸을 때 올바른 대처법은?'

## 수인성·식품매개 감염병 예방

### ☆ 수인성 감염병이란?

병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사나 구토, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병입니다. 기온이 높아지는 6월부터는 병원성 미생물의 증식이 활발해지고, 야외활동이 증가하면서 물이나 음식으로 감염되는 수인성 감염병이 집중적으로 발생하게 되며, 대부분 경증이지만 일부의 경우 사망에 이르기기도 합니다.

1



### 물이나 음식으로 감염되는 병

콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증 등 제2급감염병  
살모넬라감염증, 장염비브리오균감염증, 캄필로박터균감염증, 노로 바이러스감염증 등 제4급감염병 장관감염증

2

### 이런 증상이 생길 수 있어요

설사, 구토, 복통, 오심 등 장관감염 증상



2024. 6. 11.

백 산 중 학 교

