



## 1. 구강 건강 관리

### 1. 치아의 구조

- 법랑질: 치아의 바깥층이며 인체의 뼈 중 가장 단단함
- 상아질: 치아의 대부분을 차지함
- 치수: 치아 한가운데 혈관과 신경이 있는 곳
- 치은: 치아를 둘러싸고 있는 분홍색 점막
- 치조골: 치아를 지지하고 있는 뼈
- 치주인대: 치아와 치조골을 연결해줌



### 2-1. 치아우식증이란?

구강내에서 서식하고 있는 세균(s.mutans)이 당류를 분해함으로써 생기는 산으로 인해 치아 표면이 녹아 구멍이 생기는 것



### 2-2. 치아우식증 진행과정

	진행과정	증상
	법랑질이 썩는 단계	통증이 없어서 구강검사를 하지 않으면 모르고 지나치기 쉽다
	상아질이 썩는 단계	찬것, 단것에 통증을 느끼기 시작한다
	치수까지 썩는 단계	심한통증을 느낀다
	치료 불가능한 단계	치료를 할 수 없다. 치아를 뽑아야 한다.

### 2-3. 치아우식증이 잘 생기는 부위

어금니 씹는면



치아와 치아사이



잇몸과 가까운 면



### 3. 올바른 잇솔질

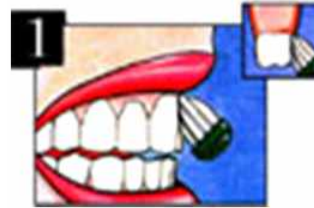
#### 1. 올바른 칫솔선택

- 솔 부분이 작고
- 칫솔 손잡이가 직선이며
- 칫솔모의 면이 수평인 것

#### 2. 잇솔질 시기

- 매 식사 후
- 간식 후
- 잠자기 전

#### 3. 잇솔질 방법



잇몸선에 45도로 위치시키고, 칫솔모가 잇몸선과 치아표면에 모두 닿도록 합니다.



치아의 바깥표면을 닦을 때에는 한번에 2-3개의 치아를 10회 정도 닦습니다.



칫솔모를 45도의 각도로 접촉시키고, 칫솔모를 회전시키며 닦습니다.



앞니 안쪽은 칫솔을 수직으로 세우고, 칫솔의 앞쪽 반을 사용하여 위에서 아래쪽 방향으로 10회 정도 닦습니다.



치아의 씹는 면은 칫솔을 대고 앞뒤로 부드럽게 문질러 닦습니다.

## 2. 건강한 신체상과 체중 관리

### 1-1) 신체상이란?

- 자기 자신 뿐 아니라 다른 사람이 자신을 어떻게 바라볼까 하는 생각
- 내 몸이 뚱뚱하다, 말랐다, 건강하다 등 내 몸에 대해 생각하는 모든 것

### 1-2) 건강한 신체상 세우기 전략

- 자신의 신체를 타인과 비교하지 않는다.
- 사람에게서는 각자 다른 자신만의 모습이 있음을 인정한다.
- 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이고(왜곡x) 내 몸을 소중하게 생각한다.

### 2-1) 비만의 정의

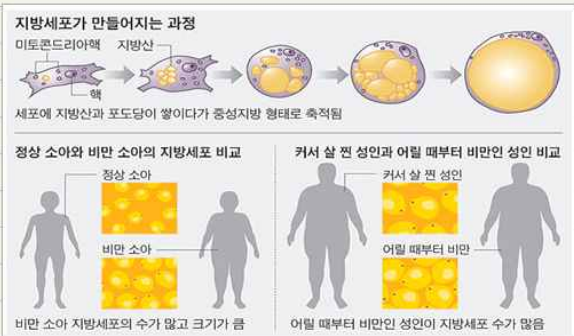
- 체중이 얼마나 많이 나가는가? (X)
- 체내에 지방이 필요 이상으로 많이 쌓여 있는가? (O)

### 2-2) 비만의 정의

**체지방이란?** 몸 속에 있는 지방의 양  
**체지방의 역할?**

- 우리 몸의 구성성분(탄수화물, 단백질, 지방)
- 체온 유지
- 외부의 충격으로부터 몸속 기관을 보호
- 에너지원(1g 당 9kcal)

### 2-3) 비만의 정의



### 3-1) 비만의 측정

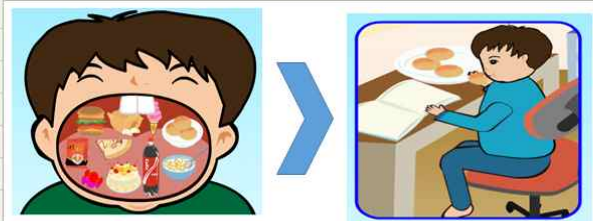
체질량 지수:  $\text{몸무게(Kg)} \div \text{키(m)}^2$

비만도	체질량 지수(kg/m <sup>2</sup> )
저체중	<18.5(18.5미만)
정상	18.5~22.9(23미만)
과체중	23~24.9(25미만)
비만	>25이상(한국)

### 4) 비만 시 가능한 건강문제



### 5) 비만의 원인



섭취열량 > 소비열량

### 6-1) 비만의 예방: 식이요법

- 하루 세끼를 거르지 않고 규칙적으로 먹는다. O
- 식사는 최대한 빠르게 한다. X
- 음식을 조리할 땐 조림, 구이보다는 튀김, 볶음으로 조리한다. X
- 맵고 짠 음식은 가급적 피한다. O
- 간식은 칼로리가 높은 인스턴트음식으로 한다. X
- 과당 함유 음료수를 자주 마신다. X
- 물을 마시면 살이 찌므로 조금만 마신다. X

### 6-2) 비만의 예방: 운동요법

- 점심시간이나 오후에 산책하기
- 가까운 거리는 걷기
- 집에 오는 길에서는 한 정류장 미리 내려 걸어오기
- 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- 하루에 목표 걸음 수를 정해 놓고 채우기
- 일주일에 3회이상 땀 흘릴 정도의 운동하기