



## 6 월 보 건 소 식 지

### 구강건강의 날 (6월 9일)

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가추세입니다. 구강건강을 위해 급식 후 학교에서도 양치질 !!

#### ✿ 구강건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.

2. 치실, 치간 칫솔사용과 혀 닦기

3. 치아에 이로운 식품 선택

**GOOD** : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일

**BAD** : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료

4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기

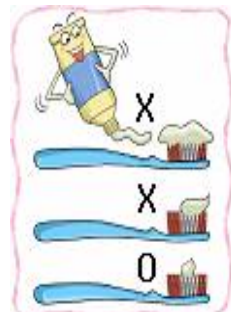
5. 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



#### ✿ 올바른 칫솔과 치약 사용법

##### ☀ 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2 - 3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2 - 3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 두기



##### ☀ ' 칫솔 가득 치약 ' 은

구강 건강엔 안 좋아요 !!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면

피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.

### 청소년에게 카페인 에너지가 아닙니다.

#### ✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

#### ✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라. 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제). 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

#### ✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

#### ✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

#### ✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 물려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

#### ✓ 청소년의 고카페인 음료 섭취. 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



## 음주 예방 교육

혈중 알코올 농도가 신체  
행동에 미치는 영향 (단위:%)

**0.02~0.05** 졸음·긴장해소

**0.05~0.1** 기분이 좋고 말이 많아지며  
사회적 억압감 감소

0.1~0.2 말이 둔해지고 평형감각 ·  
판단력 · 집중력 · 기억력 둔화

0.2~0.3 평형·언어장애 심해지고  
구토, 흥분, 몸떨림

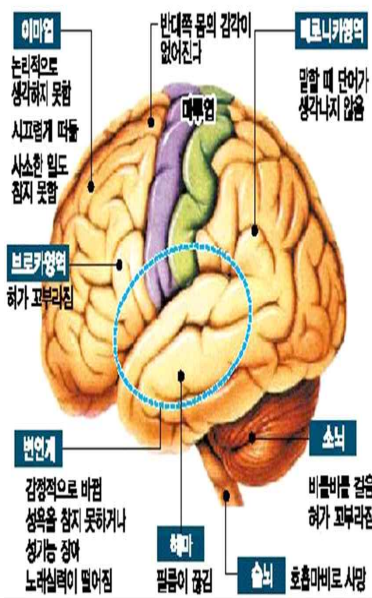
0.3~0.4 의식, 기억력 상실

0.4 이상 호흡정지, 혼수, 사망

\* 음주운전 단속 기준  
0.049%까지 훈방,  
0.05~0.099% 면허 정지,  
0.1% 이상 면허 취소



## 알코올이 뇌에 미치는 영향



음주 후 시야변화

- 알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취 효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 술은 음료수가 아니라 **약물이다!!**

## □ 왜 취할까?

술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데히드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀 어지면서 술에 취한 현상이 나타난다.

### ☐ 술이 학생들에게 미치는 해로움

1. 뇌세포 손상 - 학습, 기억 능력 손상  
(손상된 뇌세포는 재생되지 않음)
2. 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
3. 성호르몬 분비 저하  
- 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
4. 청소년 비행 유발  
- 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

## ☐ 술에 대한 나의 다짐

1. 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
2. 나는 스트레스가 쌓이면 운동을 하든지 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
3. 나는 술의 권유를 거절할 수 있다.
4. 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.

## 배앓이를 땀 RICE 치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서  
운동 중에 다치는 경우가 많습니다.

이에 따라 실생활에서도 적용 가능한 응급처치법에 대해 알아보시다.



## < RICE 응급처치법 >

운동 중 관절을 삐거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!

RICE는 Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞글자를 딴 응급처치법입니다.

<b>R</b> : Rest <b>휴식</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손상부위를 움직이지 않고 안정</li> <li>• 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모 (목발 등사용)</li> </ul>
<b>I</b> : Ice <b>냉찜질</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제</li> </ul>
<b>C</b> : Compression <b>압박</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박</li> <li>• 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 저해하므로 주의</li> </ul>
<b>E</b> : Elevation <b>상승</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손상부위를 심장보다 높게 상승</li> <li>• 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화</li> </ul>

깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

★개인 물통이나 물컵을 가지고  
다닙시다!

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용
- 컵을 함께 사용하면 전염병에 감염될 수 있어요.

- 친구의 컵이나 식수대에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

