(예시 6)

학 교 보 건 소 식 6월호

발행일 1999. 6. 1. 펴낸이 장복초등학교 교장 김찬구 편집 양호교사 이 영 수 ☎ 333-5074

구강보건의 날 특집

나이별로 알아 본 치과 상식

아기가 태어나서 2년까지

◆ 첫 번째 치아가 나오는 것이 관찰되면 치아 우식증을 방지하기 위해 거즈나 헝겊을 이용하여 치아를 닦아 줍니다.

◆ 손가락 빨기가 네 살 이후까지 지속되면 영구치의 위 치아와 턱뼈의 발육에 나쁜 영향을 미쳐 앞니 사이가 벌어지게 되어 부정 교합을 유발하게 됩니다.

2세에서 5세까지

◆ 유치는 후에 영구치가 나올 수 있도록 공간을 유지하는 역할을 하므로 너무 일찍 상실되면 영구치가 제 위치에서 나올 수 없게 되므로 치아간격유지장치를 해야 합니다.

◆ 유치는 치아우식증(충치)에 취약하므로 식사 후 특히 잠자리에 들기 전 이닦기를 해 주어야 합니다.

이 때 아이가 닦도록 한 다음 엄마가 다시 한번 깨끗이 닦아주면 이닦는 습관과 함께 바르게 닦는 법을 배울 수 있습니다.

6세에서 12세까지

◆ 6세에 나오는 제 1대구치(어금니)는 영구치 이므로 대단히 중요합니다. 실란트(치아홈메우기)는 이런 어금니의 불규칙한 홈을 메워 줌으로써 치아 우식증을 예방할 수 있는 좋은 방법입니다.

◆ 잇몸에서 피가 나고 붓고 아픈 것을 치주염이라 말하는데 올바른 잇솔질 방법으로 이를 닦고 치과에 내원하여 치료를 받는 것이 좋습니다

13세에서 18세까지

◆ 아이의 치아가 사고로 빠지거나 부러진 경우에는 빠진 치아를 생리 식염수나 우유에 담가서 내원하고 이 때 치아에 묻은 이물질을 손으로 만지지 말고 약하게 흐르는물에 씻어 가져가면 재식립이 가능합니다.

◆ 치아의 불규칙한 배열과 씹는 동안에 잘 맞지 않는 경우를 부정교합이라 말하는데 이는 얼굴의 기형과 소화불량 및 정신적인 문제를 야기할 수 있으므로 교정을 하는 것이 좋습니다.

이 달의 건강 관리

- 식 중 독 -

배탈과 설사는 사계절 어느 때나 발생할 수 있으나 장마와 무더위가 계속되는 여름철에 특히 많이 발생한다.

그 **원인은** 기온과 습도가 높고 음식이 부패하기 쉽기 때문에 병균의 번식이 쉬우며 이것이 모기나 파리 등에 의해 옮겨지기 때문입니다.

여기서 세계 보건기구의 식중독 예방10대 원칙을 알아보자

① 안전하게 가공된 식품을 선택할 것

② 철저하게 조리할 것

③ 조리된 식품은 즉시 먹을 것

④ 조리된 식품은 조심해서 저장할 것

⑤ 한 번 조리된 식품은 철저하게 재 가열할 것

⑥ 날 음식과 조리된 식품이 섞이지 않도록 할 것

⑦ 손은 여러 번 씻을 것

⑧ 부엌의 모든 표면을 아주 깨끗이 할 것

⑨ 식품은 곤충,쥐, 기타 동물들을 피해서 보관할 것

⑩ 깨끗한 물을 사용할 것

건강을 되찾기 위해서

장복초등학교 4학년 이 수빈

저번 3월 달에 날씨의 변덕 때문에 우리학교 전교 학생들이 감기에 걸렸었다. 우리 동생 정희도 심한 감기에 걸려 고생을 하고 있었다. 학교를 마치고 집에 가는 길에 동생의 농담과 재미있는 이야기 대신 동생의 기침소리와 콧소리만 듣게 되었다.

난 왠지 쌀쌀하고 썰렁한 느낌이 들었다. 집에 도착하였다.

동생은 도착하자마자 씻지도 않고 자리에 누웠다. 항상 학교 갔다 돌아온 우리를 보고 "얼른 씻거라"라고 말씀하시던 어머니께서도 "감기가 다 낳을 수 있도록 어서 약 먹고 쉬거라"라고 말씀하시며 약을 정희에게 먹이셨다.

난 어머니 생각과 다르다. 아프면 청결하게 몸을 씻고 운동을 해야 한다고 양호선생님께서 그러셨는데 어머니께선 왜 동생에게 씻으라는 말씀도 안 하시고 약 먹고 쉬라고 그러셨을까 궁금해 졌다.

동생의 건강을 되찾을 답은 약 먹고 쉬는게 아니라 음식을 골고루 먹고 몸을 청결히 해야 한다고 주장한다. 그리고 운동도 해야 한다고 생각한다.

왜냐하면 운동을 열심히 하면 몸이 튼튼해지고 밥을 골고루 먹으면 몸에 좋은 영양소를 섭취할 수 있기 때문이다.

-세계보건의 날 교내 글짓기 대회 은상 수상작-

우리 엄마 최고 !

- 요구르트 식후에 마시는 것이 좋다-

요구르트의 유산균 효과를 제대로 볼려면 제대로 마셔야 한다
요구르트는 식전에 마시지 않는다.
요구르트는 유산균이 장의 운동을 촉진하고 변비를 해소한다는 효과가 있는데 유산균은 산에 의해 죽게 되므로 식후에 마시는 것이 좋다.
또한 요구르트는 생산된 날로부터 3일째 먹는 것이 좋다. 유효기간이 대개 10일간이므로 마지막 날에서 7일을 뺀 날자에 먹는 것이 유산균 함량이 가장 많다.
요구르트는 뛰어난 정장 작용과 변비와 설사를 예방하며 성인병을 예방하고 각종 영양분의 흡수를 돕는다.

-건강365일에서 발췌-

보건실 게시판

1. B형 간염 예방접종이 6월 2일에 있습니다.

2. 6월 9일 구강 보건의 날을 맞이하여 건치아동을 선발 시상하고자 합니다.

3. 체격 체질검사 결과를 가정통신문으로 보내 드렸습니다. 아직 치료나 정밀검사를 받지 않은 사람은 빠른 시일내에 실시 해 주시기 바랍니다.

6월의 퀴즈

6월 9일이 왜 구강 보건의 날로 정해 졌을 까요?

아는 사람은 학년 이름을 기재하여 정답을 적은 엽서를 보건실 안에 있는 퀴즈함에 넣어주세요. (6월 9일까지)

당첨자는 다음 호에 발표하겠습니다.