

5월의 건강 달력

건강한 치아를 위한 생활 속 체크

333

하루 세 번, 식후 3분 이내에 3분간 이 닦기.

pH 6.5

건강한 입속 산도, 산성이 강해지면 세균이 활발히 작용해 이가 썩을 수 있다.

유치 20개

돌 무렵 앞니부터 나기 시작해 모두 20개의 유치가 난다. 유치는 6세부터 빠지기 시작해 12~13세면 영구치로 교체되는데, 유치를 제대로 관리 못 하면 영구치까지 영향을 받는다.

건강한 눈을 위한 생활 속 체크

실내습도를 조절하여 눈의 건조함을 막는다.

컴퓨터를 많이 사용하는 직장인들은 50분마다 10분의 휴식을 하는 것이 좋다.

두 눈을 꼭 감고, 눈동자를 상·하/좌·우로 운동시켜주면 눈의 피로를 푸는데 도움이 된다.

건강한 피부를 위한 생활 속 체크

건강한 피부를 위해 물을 많이 마시자

피부의 수분을 빼앗기지 않기 위해선 자주 물을 마시는 것이 좋다.

자기 전 잊지 않고 클렌징하자

클렌징을 하지 않고 잠자리에 드는 것은 피부 노화의 지름길이다.

피부를 위해 말끔하게 숙취 해소하자

침차는 숙취해소를 돕는다.

