

6월 9일 구강보건의 날

1. 충치는 어떻게 생기는 걸까?



2. 충치진행 4단계

> 1단계 : 초기단계

법랑질이 썩는 단계 아픔은 없으나 치료를 해야하는 시기로 자세히 관찰하면 어금니의 씹는 면이나 안쪽 면에 까만점이나 선이 보인다. 찬물이나 뜨거운 음식에도 전혀 통증이 일어나지 않기 때문에 치과 검진을 통해서만 발견될 수 있다.



> 2단계 : 상아질이 썩는 단계

차고 뜨거운 것에 자극이 느껴진다. 치료에 아직은 늦지 않은 시기이며 치아에 구멍이 나있고 차고 뜨거운 음식에 자극을 느낀다. 그러나, 음식을 먹지 않을 때는 아프지 않다.



> 3단계 : 신경조직이 손상된 단계

위의 2단계를 끈질기게 참고 견딘 단계 특히 뜨거운 것에 심한 통증을 느낀다. 신경치료를 거쳐 치아를 살릴 수 있다



> 4단계 : 신경이 썩고 고름이 생겨 염증이 빠르게 진행된 단계

뜨거운 것, 찬 것은 물론이고 가만히 있어도 통증이 심하다. 안타깝지만 치료시기를 놓쳐 치아를 뽑아야 하는 경우이다.<출처:구로구 보건소>



수인성 전염병

감염병	원인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환 (세균성이질, 급성 위장관 감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 먹는 물 ·조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) ·조리종사자 개인청결유지 ·음식물 익혀서 먹기
비브리오 패혈증	원인균 (Vibrio vulnificus) 에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹고(56°C이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 ·고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자 -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성뇌膜炎 (유행성결막염, 급성출혈성 결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	·철저한 손 씻기 ·발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은소참진드기	·진드기에게 물리지 않는 것이 예방법 -야외활동(작업 및 등산)시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 -야외활동 후, 진드기 물린 자국 등 확인하고, 샤워하고, 입은 옷은 바로 세탁

청소년 화장의 위해성

1. 청소년기 피부의 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

2. 청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.

3. 화장품 부작용

<사진 출처 : 참보건연구회>



사이버 성폭력의 유형

언어 성폭력	<p>■ 사이버공간에서 상대방에게 성적 인욕설을 하거나 성적 행위를 묘사하는 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 어떤 사람에 대한 구체적인 신상정보를 인터넷에 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 사이버성폭력에서 가장 큰 비중을 차지하고 있음.</p>
이미지 성폭력	<p>■ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 통해 이루어짐.</p> <p>■ 최근에는 휴대전화를 이용하여 몰래 찍은 선정적인 사진을 게시판에 올리거나, 동영상을 유포시켜 그 사람의 명예까지 침해하는 사례가 점점 증가하고 있음.</p>
성적 사이버 스토킹	<p>■ 인터넷상에서 어떤 사람을 대상으로 계속 돌아다니며 집요하게 성적인 만남을 시도하는 행위로서 이는 상대방에게 성적 수치심이나 공포심, 두려움 등을 유발함</p>
사이버 성희롱	<p>■ 사이버 상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적수치심을 주는 대화로 상대방에게 정신적 피해를 주는 행위, 이메일로 특정인 또는 불특정 다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위</p>
사이버 청소년 성매매	<p>■ 인터넷 게시판이나 채팅, 휴대전화 문자 서비스를 통해 청소년들을 유혹하여 원조**를 유도하거나 알선, 중재하며 현실에서 성적인 만남을 유도하는 것을 말함</p>

★장난이라고 생각하고 SNS 등 인터넷에서 사진이나 영상물을 불법적으로 다운받아 친구들과 공유하거나 무단으로 유포 할 경우 청소년이라 할지라도 법적으로 처벌될 수 있음을 기억합시다.★

청소년 음주의 위해성

술은 구하기 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들과로부터 쉽게 배우게 된다. 술은 많은 사람들이 접하기 때문에 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나로 청소년들이 술을 마시는 건 매우 위험한 일이다.

어떤 부모님들은 “내 아이는 아닐 거야...”, “담배보다는 차라리 술이 낫지...”, “남자인데 술 한두 잔 정도는...”, “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있다.

◆ 청소년들에게 술은

- 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라
- 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높인다.
- 술 때문에 청소년들이 비행적 범죄의 희생양이 되고, 폭행 등의 사고에 휘말리기 쉽게 된다.



오존 주의하세요

오존이란?

▪ 봄여름철 햇빛이 강한 오후 2~3시에 가장 많이 발생되고 자동차 배기가스 및 공장 배출가스 등에 함유된 질소산화물(NOx), 휘발성 유기 화합물질(VOCs) 등이 바람이 거의 없는 상태에서 강한 태양광선으로 인해 광화학 반응을 일으켜 생성됩니다.

▪ 오존은 자극성 및 산화력이 강한 기체로 감각기관 호흡기관에 민감한 영향을 미쳐 호흡기나 눈이 자극을 받아 두통 및 기침이 나고 눈이 따끔거리거나 심할 경우 폐기능 저하 및 피부암을 가져오는 등 인체에 심각한 피해를 줄 수 있습니다.

오존 예·경보제

주의보	경보	중대경보
1시간 평균 0.12ppm이상	1시간 평균 0.30ppm이상	1시간 평균 0.50ppm이상

오존 경보 발령 시 행동요령

구분	행동지침
주의보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 자제 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동자제 • 대중교통 이용 권고
경보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 • 유치원, 학교 등 실외학습 제한 권고 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 제한 권고
중대경보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 • 유치원, 학교 등 실외학습 중지 및 휴교권고 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 중지 권고