

여름방학 공부보다 중요한 자녀의 건강 척추와 충치를 살펴라

“튼튼하게만 자라다오.” 모든 부모가 자녀에게 바라는 것이지만, 자녀에게 건강검진을 받게 하는 부모는 드물다. 한창 성장 중인 아이들이 건강하게 성장하기 위해서는 위험 인자를 조기에 발견할 수 있는 건강검진이 필요하다. 여름방학은 미뤄왔던 건강검진을 받기 좋은 시기다. 여름방학을 맞아 자녀들에게 필요한 건강검진에 대해 알아보자.



초등학교 5, 6학년이라면 척추측만증 검사해보자

아이들은 학교에서 오랜 시간 앉아 있을 뿐 아니라 쉬는 시간에도 컴퓨터를 하거나 텔레비전을 시청하는 등 운동할 시간 없이 앉아서 시간을 보낸다. 대부분 시간을 앉아서 생활하는 아이들은 척추가 옆으로 휘는 '척추측만증'일 수 있다.

척추측만증은 증상 없이 진행되기 때문에 자신도 모르고 부모에 의해서도 잘 발견되지 않는다. 그래서 부모는 자녀의 어깨가 처지는 않았는지, 뒤에서 봤을 때 등 쪽에 뼈(어깨뼈, 갈비뼈, 요추 등)가 튀어나와 보이거나 좌우가 비대칭이지는 않는지 관찰해보는 것이 중요하다.

척추측만증은 미국을 포함한 선진국은 초등학교 때부터 정기적인 검사를 의무적으로 실시할 것을 권장할 정도로 조기발견이 매우 중요하다고 알려졌다. 특히 성장 급등기인 초등학교 5, 6학년 때부터 면밀한 관찰에 의한 조기발견, 조기치료가 필요하다. 척추측만증 검사로는 X-ray 촬영이 있다.

한편, 척추측만증을 예방하기 위해서는 걸을 때는 가슴을 펴고 똑바로 걷도록 하고, 공부할 때는 몸을 구부정하게 하지 말고 몸을 바로 세워 앉는다. 성장기 때 다리를 꼰 자세는 골반과 척추가 틀어지는 원인이 되므로 피하도록 한다. 또한, 잘 때는 반듯하게 누워서 잔다. 낮은 베개를 베고 목이 꺾이지 않고 좌우 대칭이 되도록 반듯이 누워서 자는 자세가 좋은 자세다.



충치를 예방하고 치아 바로잡는 치아검진

어린이 건강검진 중 놓치지 말아야 할 것이 치아검진이다. 영구치가 난 후에는 6개월에 한 번씩 정기적인 치아검진을 통해 구강상태를 확인하고 불소 도포와 실란트 등으로 충치를 예방하는 것이 좋다. 충치는 초기에 통증이 생겼다 사라지는 만큼 치료시기를 놓치면 신경세포가 죽게 돼 신경 치료를 받아야 한다. 그래서 치과 정기검진이 중요하다.

한편, 유치에서 충치가 발견되면 방치하는데, 유치를 방치하면 잇몸 뼈에 염증을 만들 수 있을 뿐 아니라 영구치가 제대로 형성하는데 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 따라서 유치의 충치도 반드시 치료해야 한다.

아이들 충치 예방을 위해서는 정기적인 치아검진 외에 생활 속 습관화된 양치질이 중요하다. 초등학교 저학년까지는 가로로 닦거나 원을 그리면서 닦아도 문제없지만, 커갈수록 잇몸 사이의 경계면까지 잇몸에서 치아 방향으로 쓸어주듯 닦는 방법이 좋다. 부모는 자녀 스스로 양치하도록 지도하고, 헛바닥과 어금니 안쪽까지 빠짐없이 닦는지 항상 챙기며, 자녀가 휴대용 칫솔과 치약을 갖고 다니며 음식을 먹을 때마다 칫솔질하는 습관을 들이게 해줘야 한다.

충치 예방뿐 아니라 부정교합 교정치료나 주걱턱 교정 등은 주로 초등학교 때 치료하는 것이 효과적이다. 부정교합과 주걱턱 모두 음식을 씹는 효율이 떨어지므로 소화기에 부담을 주어 소화불량 등의 문제가 생길 수 있다. 효과적인 치아 교정 시기는 치아 상태에 따라 다르지만 5~7세 정도에 조기 진단을 하고 교정을 시작하면 수술 없이 교정치료만으로 얼굴 골격 형태까지 바꿀 수 있다. MEDYCHECK

여름방학 예방접종 스케줄



일본뇌염 사백신 : 일본뇌염 사백신 접종은 생후 12개월에서 24개월 연령에서는 1~2주 간격으로 2차례 실시하고, 1년 후 1차례, 초등학교 1학년, 6학년 때를 마지막으로 총 5번 실시해야 한다.
자궁경부암 백신 : 자궁경부암 예방백신은 만 9세 이상의 여성이면 누구나 접종 가능하며, 최초 접종 후 각각 2개월과 6개월 후 총 3차례 접종을 하면 된다.