

평생 밝은 미소로 생활하세요

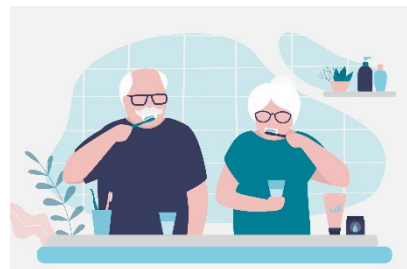
구강 건강은 몸 전체에 영향을 줄 수 있습니다.

구강을 관리하면 건강에 도움이 됩니다.

전반적인 건강을 유지하고, 좋아하는 음식을 즐기고, 입냄새를 방지하고, 나이가 들어도 좋은 컨디션을 유지할 수 있습니다. 구강을 소홀히 하면 통증과 감염이 생기고 몸 전체에 퍼질 수 있습니다.

구강 건강을 소홀히 하면 심장병, 뇌졸중, 호흡기 질환, 당뇨병 구강암과 같은 다른 질병에도 걸릴 수 있습니다.

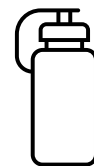
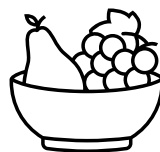
충치, 즉 썩은 이는 아이들만 걸리는 게 아니라는 걸 알고 계셨나요? 잇몸 퇴축이 생겼다면 뿌리 표면 부분이 쉽게 썩을 수 있습니다. 데일리 구강 건강 루틴을 수립해 매일 구강을 잘 관리하도록 하세요. 그렇게 하면 치과 질환을 예방하고 평생 밝은 미소를 유지할 수 있습니다. 아래의 팁을 살펴보세요!



데일리 구강 건강 루틴 만들기

치아에 좋은 팁을 활용해보세요:

- ☐ 부드러운 칫솔모와 불소 함유 치약 사용한다
- ☐ 하루 2회 칫솔질을 하고 음식을 먹은 후에는 물로 입안을 헹궈낸다
- ☐ 매일 치실 및 치간 칫솔을 사용한다
- ☐ 매일 과일과 채소를 먹는다
- ☐ 하루 종일 수시로 물을 마신다
- ☐ 정기적으로 치과를 방문한다
- ☐ 취침 시에는 부분 의치/의치를 제거하고 칫솔질을 하여 물에 넣어 둔다



올 겨울 건강하게 식사를 즐겨보세요

샌디에고에서는 무척 다양한 신선식품을 구할 수 있습니다! 제철음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 올 겨울 제철 음식을 소개합니다.



네이블 오렌지



완두콩



겨울호박



근대



케일



대황

침: 아군인가, 적인가? – 구강 건조증 퀴즈

침에 대해서 깊이 생각하게 되지는 않았지만 타액은 중요한 역할을 합니다. 침은 입안의 수분을 유지해 주고 소화 과정의 시작으로, 음식을 씹고, 맛보고, 삼키는 데 도움을 주고 구강 박테리아와 싸우는 데까지도 도움이 됩니다. 입이 마르는 구강 건조증이 입속에 침이 부족한 느낌을 준다는 사실을 알고 계셨나요? 이는 불편한 느낌을 주고 문제를 일으킬 수 있습니다. 아래 퀴즈에서 자세히 알아보세요!

- 구강 건조증을 일으키는 원인은 무엇입니까?
 - 약
 - 담배 제품
 - 탈수
 - 모두 해당
- 구강 건조증은 이가 썩고 입안에 감염이 일어날 위험을 높일 수 있습니다.
 - 참
 - 거짓
- 구강 건조증이 있다면 다음 중 피해야 할 것은 무엇입니까?
 - 하루종일 물 조금씩 마시기
 - 하루종일 청량음료나 설탕이 든 음료 조금씩 마시기
 - 무설탕 껌 또는 민트를 사용하여 늘리기
 - 모두 해탈의 양을

셰프 팁: 이번 연말연시에 사랑하는 사람들을 위해 달콤한 별미를 만드실 생각이신가요? 건강에 좋은 디저트를 위한 이 팁들을 사용해 보세요.

- 단맛이 덜한 디저트를 만들려면 레시피에 나오는 설탕량의 절반만 사용하세요.
- 혈당과 인슐린 수치가 높아지지 않도록 사탕수수로 만든 설탕보다는 에리스리톨이나 스테비아를 사용하세요. 더 풍부한 영양을 섭취할 수 있도록 꿀, 대추시럽 또는 코코넛 슈가를 사용해 보세요!



CFHL 그룹 스포트라이트: Kinship Family Garden



아이디어로 시작했던 것이 현실이 됐어요! 2021년에 확대 가족들이 가상 *Around the Table* 강좌에 참석했는데, 그때 참가자들은 가족들을 위한 건강한 모임의 공간이 있다면 얼마나 좋을지 이야기했습니다. 멋진 파트너십 덕분에, 이제 Copley-Price YMCA에 변성하는 Kinship Family Garden이 생기게 되었습니다!

자원 스포트라이트: 관절염과 구강 건강

www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth

관절염이 있으면 칫솔을 들고 있기가 힘들어질 수 있습니다. 그러면 매일 2회 칫솔질하기가 매우 어려워집니다. 칫솔을 더 쉽게 들고 있을 수 있는 방법에 대한 몇 가지 아이디어를 아래와 같이 소개합니다.

- 전동 또는 배터리로 작동하는 칫솔을 사용한다
- 손잡이가 큰 칫솔을 구매한다
- 넓은 탄성 밴드로 손에 칫솔 손잡이를 붙인다



채소 수프

6인분 | 35분 | 레시피 제공: EatFresh.org

재료:

- 잘게 썬 토마토 3개
- 잘게 썬 근대 2컵
- 깍둑썰기한 당근 3
- 깍둑썰기한 주키니 3개
- 깍둑썰기한 호박 1개(차요테가 좋음)
- 물 2 1/2컵
- 소금 1큰술 또는 입맛에 따라
- 마늘 1쪽
- 닭 육수 2컵
- 올리브유 1큰술
- 잘게 썬 생고수 1/4컵
- 다진 양파 1/4컵



요리법: 블렌더 사용: 토마토, 양파, 마늘, 소금, 물 1/2컵을 넣어 곱게 갑니다. 큰 냄비에 중간 열로 조리: 올리브유를 달군 다음 블렌딩할 혼합물을 넣고 끓입니다. 그 다음으로, 당근, 호박, 주키니, 근대, 닭 육수, 나머지 물을 넣습니다. 끓을 때까지 두었다가 뚜껑을 덮고 채소가 부드럽게 익을 때까지 끓입니다. 다 되었으면 고수를 곁들여 냅니다.