



LIVE WELL
SAN DIEGO

뉴스

시니어와
함께 하는
영양 교육!

2023년 동절기 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

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.

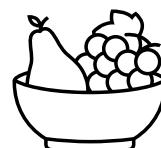
충치, 즉 썩은 이는 아이들만 걸리는 게 아니라는 걸 알고 계셨나요? 잇몸
퇴축이 생겼다면 뿌리 표면 부분이 쉽게 썩을 수 있습니다. 데일리 구강 건강
루틴을 수립해 매일 구강을 잘 관리하도록 하세요. 그렇게 하면 치과 질환을
예방하고 평생 밝은 미소를 유지할 수 있습니다. 아래의 팁을 살펴보세요!



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



이 뉴스레터는 미농부부(USDA) 보충영양지원프로그램(SNAP)의 지원을 받아 샌디에고 카운티 보건복지부, 고령자 독립거주 지원 서비스부에서 제작하였습니다. USDA는 균등 기회 제공자이며 고용주입니다. 우리 프로그램에 대한 자세한 내용은 www.HealthierLivingSD.org를 방문하시기 바랍니다.



LIVE WELL
SAN DIEGO

뉴스

시니어와
함께 하는
영양 교육!

2023년 동절기 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

라벨 읽기: 당분

영양성분 라벨에서 총 당분 함량 섹션을 보면 자연적으로 발생하는 당분과

첨가되는 당분이 모두 포함되어 있습니다. 미국인 식이 지침에서는 첨가되는 당분을 통해 섭취하는 칼로리를 하루 섭취 총 칼로리의 10% 미만으로 제한할 것을 권장합니다.

청량음료나 주스와 같이 설탕으로 달달하게 만든 음료를 마시기보다는 신선한 과일과 바질, 민트, 로즈마리 또는 라벤더와 같은 허브를 물에 우려내 마셔 보세요. 그렇게 하면 물맛이 상큼해지고 설탕이 많이 든 음료를 대체할 수 있는 건강한 음료가 됩니다.



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

입냄새를 예방하는 방법

구취라고도 하는 입냄새는 입에서 시작되는 경우가 많습니다. 플라크는 매일 제거하지 않으면 치아, 치아 사이, 그리고 혀에 쌓일 수 있습니다. 플라크 속의 박테리아는 냄새를 유발할 수 있습니다. 입냄새의 다른 원인으로는 구강 건조증, 흡연, 커피 및 단백질과 당질을 많이 섭취하는 식생활 등이 있습니다.

입냄새를 예방하는 방법을 알아보기 위해 아래 단어를 정리해 보세요!

1. 기질하혀 솔 → _____
2. 용사치하 기실 일 매 → _____
3. 루칫질에 회하솔2하기 → _____
4. 금기하연 → _____
5. 기마시물 → _____
6. 껌씹설기탕무 → _____



LIVE WELL
SAN DIEGO

뉴스

시니어와
함께 하는
영양 교육!

2023년 동절기 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

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 않겠지만 타액은 중요한 역할을 합니다. 침은 입안의 수분을 유지해 주고 소화 과정의 시작으로서, 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!

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

셰프 팁: 이번 연말연시에 사랑하는 사람들을 위해 달콤한 별미를 만드실

생각이신가요? 건강에 좋은 디저트를 위한 이 팁들을 사용해 보세요.

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





LIVE WELL
SAN DIEGO

뉴스

시니어와
함께 하는
영양 교육!

2023년 동절기 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL 그룹 스포트라이트: Kinship Family Garden



아이디어로 시작됐던 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 번성하는 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 $2\frac{1}{2}$ 컵

- 소금 $\frac{1}{4}$ 큰술 또는 입맛에 따라
- 마늘 1쪽
- 닭 육수 2컵
- 올리브유 1큰술
- 잘게 썬 생고수 $\frac{1}{4}$ 컵
- 다진 양파 $\frac{1}{4}$ 컵



요리법: 블렌더 사용: 토마토, 양파, 마늘, 소금, 물 $\frac{1}{4}$ 컵을 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.