

칫솔에 관한 조언

- 아이 나이에 맞는 칫솔을 선택하십시오.
- 부드러운 칫솔을 선택하십시오.
- 솔이 닳았을 때는 새 칫솔로 바꾸십시오, (2~3개월에 한 번)



새 칫솔이 필요해요!

치약에 관한 조언

세 살 미만의 아이

- 첫해에는 천이나 부드러운 칫솔로 아기의 입안을 닦아주십시오.
- 이가 잇몸을 뚫고 나오기 시작하면, 불소 치약을 칠하여 하루에 두 번씩 닦아주십시오.
- 아침 식사 후와 취침 전에 이를 닦는 것이 제일 좋습니다.



세 살 이상

- 불소 치약 양을 완두 콩알만큼으로 늘리십시오.
- 적어도 2 분간씩 하루에 두 번 칫솔질하십시오.



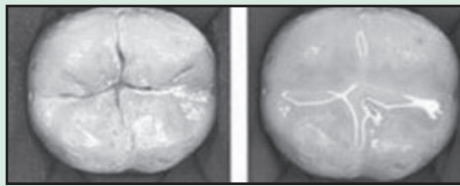
모든 나이

- 아이가 적어도 7~8 세가 될 때까지는 칫솔질을 도와줄 필요가 있습니다.
- 칫솔질 후에는 아이들이 치약을 뱉어내도록 가르쳐 삼키지 않게 하십시오.

치과용 실란트(밀폐제)

아이들은 대개 1학년이나 2학년 때 처음으로 영구치 어금니(입 안쪽에 나는 큰 이)를 갖습니다(위쪽에 2개와 아래쪽에 2개). 두 번째 세트의 영구치 어금니는 보통 6학년과 7학년 때 나옵니다.

치과용 실란트는 어금니의 깊이 파인 움푹한 곳이나 홈으로 흘러 들어가 덮는 코팅제입니다. 실란트는 충치를 일으키는 음식과 박테리아를 "차단합니다". 실란트는 어금니 충치를 막아줍니다. 아이들은 담당 치과의사에게서 또는 학교에서 시행하는 치과 실란트 프로그램을 통해 치과용 실란트 치료를 받아야 합니다.



치료 전
움푹 파인
곳과 홈

치료 후
실란트로
코팅된 치아

치과용 실란트는 어금니만 보호합니다. 자녀가 하루에 두 번씩 양치질하고, 매일 치실을 사용하고, 집이나 학교에서 불소를 사용하는 것이 아주 중요합니다.

본 문서는 다른 언어, 큰 인쇄물, 점자 또는 여러분이 선호하는 형식의 문서로도 제공됩니다. 구강 건강 담당반 연락처인 971-673-0348 번이나 이메일: oral.health@state.or.us 로 연락해 주세요. 청각/언어 장애인을 위한 통신중계 서비스도 지원합니다. 711 번으로 전화하셔도 좋습니다.

KO OHA 8770 (11/2017)

아동 구강 보건 유지



건강한 구강은 전체적인 건강에 중요한 역할을 합니다. 좋은 구강 건강은 아이의 충치 없는 치아 유지로 시작됩니다.

Oregon
Health
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

충치란?

충치는 치아에 난 구멍을 말합니다. 박테리아가 치아에 남은 당분과 섞이면 산이 생성됩니다. 이 산은 치아를 약하게 만들어 결국 치아에 구멍이 나게 합니다 - 이것이 바로 충치입니다. 충치는 치료받지 않으면 아주 고통스러울 수 있습니다.

건강한 미소를 위한 조언

- 정기적으로 치과 의사에게 진찰받으십시오.
- 적어도 2분씩, 하루에 두 번 이를 닦으십시오.
- 매일 치실을 사용하십시오.
- 불소를 사용하십시오
 - » 불소가 첨가된 치약
 - » 불소 바니시
 - » 불소를 첨가한 물
- 치과용 실란트 시술을 받으세요.
- 과일, 채소, 치즈와 같은 건강에 좋은 간식을 택하십시오.
- 물, 저지방 우유 및 유제품(두유)을 마시도록 하십시오.
- 운동경기를 할 때는 마우스 가드를 착용하십시오.

정기적으로 치과 의사의 진료를 받으십시오.

자녀가 1살이 되기 전에 치과 진료를 받게 하십시오. 계속해서 자녀가 정기적으로 치과 진료를 받도록 하십시오. 대부분 치과 의사는 일 년에 두 번씩 아이가 진료받도록 할 것입니다. 학교에서 시행하는 구강 보건 검사는 치과 의사의 정기 진료를 대신할 수 없습니다.

불소

불소는 치아를 강하게 하여 치아에 충치가 생기지 않게 하는 무기질입니다. 자녀가 올바른 양의 불소를 섭취하여 치아를 보호하도록 하는 방법에는 여러 가지가 있습니다.

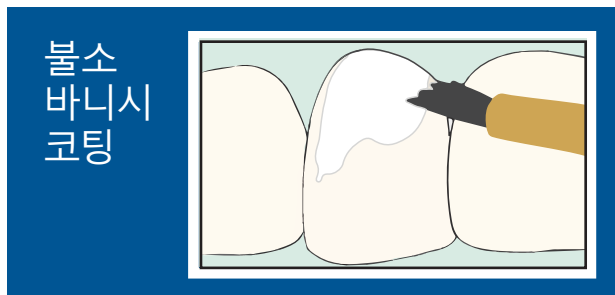
수도관에 연락하면 수도물에 불소가 함유되어 있는지 확인할 수 있습니다. 자녀가 이런 식으로 불소를 취하지 않으면 주치의나 치과 의사는 자녀가 다른 방법으로 불소를 섭취하게 할 것입니다.

- 불소가 첨가된 생수 음용
- 불소 치약
- 불소 바니시 (아래 참조)
- 불소 정제, 물약 또는 구강 세정제
- 불소 폼 또는 젤

불소 바니시

불소 바니시는 충치 방지에 도움이 됩니다. 치아에 칠하는 안전한 불소 코팅제입니다. 불소는 치아에 흡수됩니다. 바깥쪽 코팅은 다음 날까지 벗겨집니다.

여러분의 자녀는 치과 의사, 의사 또는 학교 구강 보건 프로그램에서 불소 바니시를 받을 수 있습니다. 자녀에게는 연간 2~4회의 치료를 받는 것이 가장 효과적입니다.



하루 한 번 치실로 청소하십시오.

적어도 하루에 한 번 치실을 사용하는 것이 중요합니다. 음식과 세균은 칫솔이 닿지 않는 치아 사이에 끼어 있습니다. 이것이 충치로 이어집니다.

치실 사용법

1. 치실 용기에서 치실을 18 인치 정도 잘라내십시오.
2. 치실 한쪽 끝을 가운데손가락에 감으십시오.
3. 집게손가락을 이용하여 치실이 "C" 모양이 되도록 각 치아에 감습니다.
4. 각 치아의 측면에서 치실을 위아래로 부드럽게 문지릅니다. 음식과 박테리아를 제거하기 위해 잇몸 경계선 밑을 치실로 청소하십시오.
5. 치아에서 치아로 옮길 때는 치실도 새 부분으로 옮기면서 사용하십시오.
6. 치실로 어금니를 포함한 모든 치아를 청소하십시오.

