

양치 팁

치과에 방문하여 자신의 요구 사항에 맞는 방법을 사용하고 있는지 확인하십시오.

- 칫솔모가 부드러운 칫솔을 사용합니다. 부드럽게 양치합니다. 양치를 너무 세게 하면 잇몸이 상할 수 있습니다.
- 칫솔의 크기가 적당한지 확인합니다. 일반적으로 작은 것이 큰 것보다 더 좋습니다.
- 칫솔모를 치아에 45도 각도로 기울입니다. 칫솔 끝을 잇몸 아래로 밀어 넣습니다.
- 칫솔모를 살살 흔들어 잇몸 아래에 있는 세균을 제거합니다.
- 치아의 모든 면(바깥쪽, 혀 쪽, 씹는 면)까지 닦습니다.
- 위아래 앞니의 경우 안쪽 면을 닦습니다. 칫솔을 기울여 위아래로 여러 번 움직입니다. 칫솔의 앞부분이 치아와 잇몸 조직 위까지 가야합니다.
- 칫솔로 한 번에 치아 몇 개만 닦을 수 있습니다. 칫솔의 위치를 바꿔가며 치아마다 제대로 닦습니다.
- 충치를 예방하려면 하루에 적어도 한 번, 자기 전에 양치하십시오. 아침 식사 후 한 번 더 양치하면 치아와 잇몸에 있는 세균을 제거하는데 도움이 됩니다.
- 양치질을 서두르지 마십시오. 양치질은 최소 3분 이상 해야 합니다.
- 불소가 함유된 치약을 완두콩 크기만큼만 사용하면 됩니다.
- 칫솔모가 벌어지기 시작하면 칫솔을 교체합니다. 낡은 칫솔로는 양치를 제대로 할 수 없습니다.



치과 의사를 찾는 데 도움이 필요하거나 치과 혜택에 관해 질문이 있으시면 www.hndental.com을 방문하십시오.

또는 다음 전화번호로 문의하십시오.
Los Angeles 카운티
1-844-233-4522

Sacramento 카운티
1-833-493-0428

시간: 오전 8시~오후 5시(PT)
TDD/TTY 사용자 연락 번호
1-800-466-7566.

출처 및 웹사이트:

Brushing your Teeth. American Dental Association (ADA), www.mouthhealthy.org.

이 정보는 의료 또는 치과 서비스를 대체하기 위한 것이 아닙니다. 항상 의료 공급자의 지침을 따르시기 바랍니다.

Health Net Community Solutions, Inc.는 Health Net, LLC 및 Centene Corporation의 자회사입니다. Health Net은 Health Net, LLC의 등록 서비스 표시입니다. 모든 권리 보유.

FLY1954752KH01w (4/25)