

아이의 치아 관리하기

제대로 된 치과 진료를 받기에 너무 이른 시기란 없습니다. 구강 건강 관리를 잘 하면 아이는 충치 없이 성장할 수 있습니다. 먼저 아기의 잇몸과 치아를 관리하세요. 아이가 성장함에 따라 가능한 한 최선의 치아 관리 방법을 가르치세요. 건강한 치아와 잇몸을 지키려면 정기적으로 치과 검진을 받아야 한다는 사실을 잊지 마세요.

칫솔질

음식과 박테리아는 치아에 플라크라는 끈적한 물질을 형성합니다. 플라크에 있는 박테리아는 치아의 단단한 코팅(법랑질)을 부식시키는 산을 생성합니다. 법랑질은 작은 구멍이 생기면서 다공성이 되어 박테리아가 들어갈 수 있게 됩니다. 이로 인해 충치가 생깁니다. 칫솔질을 하면 플라그가 쌓이지 않게 할 수 있습니다. 출생 후 며칠 후에 아기의 잇몸 청소를 시작하세요. 처음에는 물과 면 거즈를 사용하세요. 이가 나기 시작하면 작은 칫솔과 작은 알갱이 또는 쌀알 크기의 불소 치약을 사용하세요. 아이들은 치약을 삼키기 쉬우니 치약은 소량만 사용하세요. 이 단계에서는 훈련용 치약(비불소화)을 사용할 수도 있습니다. 점안액이나 정제와 같은 불소 보충제 사용에 대한 조언은 치과의 또는 의사와 상담하십시오. 아이가 스스로 양치를 할 수 있을 만큼 자랐다면, 제대로 하고 있는지 지켜보세요.



치실질

치실은 치아 사이와 잇몸 아래에 있는 박테리아와 플라크를 제거합니다. 매일 치실질을 하십시오. 아이가 충분히 성장하면 치실 홀더를 사용해 치실을 사용하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

불소

불소는 치아 법랑질을 더 강하게 만듭니다. 이것은 충치 예방에 도움이 됩니다. 공동체의 물에 불소가 첨가되었는지 알아보세요. 없으면, 아이에게 불소 보충제를 투여해야 하는지 치과의에게 문의하세요. 치과의는 정기

검진 시 아이의 영구치에 불소를 도포할 수도 있습니다.

실란트

실란트는 아이의 어금니를 충치로부터 보호하는 데 도움이 되는 안전하고 고통 없는 저렴한 방법입니다. 얇은 플라스틱 코팅이 어금니와 소구치의 씹는 표면에 접착됩니다. 실란트는 음식과 박테리아가 치아 표면의 작은 홈에 들어가는 것을 방지하는 단단한 보호막을 형성합니다.

치과의에게 연락해야 할 때

다음 사항을 주의 깊게 살펴보세요:

- **충치.** 아이가 젖병을 물고 만들지 않게 하세요. 병에 담긴 액체(우유도 포함)가 입에 들어가면 빠르게 충치를 일으킬 수 있습니다. 아이가 나중에 양치를 하지 않은 채 음료를 마시거나 간식을 먹지 않게 하세요.
- **엄지손가락 빨기 및 젓꼭지.** 엄지손가락이나 젓꼭지를 빠는 것은 아기에게 흔한 일입니다. 그러나 어느 습관 이든 3~4세 이후에도 계속되면 치아나 턱에 문제가 발생할 수 있습니다. 젓꼭지를 사용할 경우, 정형외과용 젓꼭지가 치아와 턱에 가장 좋습니다.

다음 중 어느 하나에 해당될 경우 치과의에게 연락하세요:

- 1세쯤부터 아이는 6개월마다 정기적인 치과 검진을 받아야 합니다.
- 유치나 성인 치아가 비뚤어져 있거나 안쪽으로 들어가지 않는 경우에는 치과의와 상담하세요.
- 아이의 치아에 갈색이나 검은색 반점이 보이면 치과의에게 연락하세요.
- 치아가 빠졌을 경우 응급 치과 진료를 받으세요. 치아를 물로 씻지 마세요. 치아는 빠진 자리에 다시 끼워 넣을 수 있을 때까지 우유에 담가두세요.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.