

# 건강은 출생부터 시작됩니다

## 아기도 충치가 생길 수 있습니다

충치는 입안에 있는 세균과 박테리아가 치아에 달라붙어서 생깁니다.<sup>1</sup>

- 충치는 유치와 영구치에 발생할 수 있습니다.
- 다음과 같은 방법으로 충치를 예방할 수 있습니다.
  - 아기의 이가 나기 시작하는 즉시 부드러운 칫솔로 이를 닦아 주십시오.
  - 아기가 우유나 주스(또는 물 이외의 다른 액체)가 든 병을 문 채 잠들게 하지 마십시오.
  - 하루 종일 간식을 먹지 않도록 하십시오.
  - 아기가 양치질을 재미있게 느끼도록 하여 좋은 습관을 일찍 만들어 주십시오.

## 유용한 유아 치아 관리 팁

- 아기의 치아가 나오기 전부터도 식사 후와 취침 전에 젖은 천으로 잇몸을 닦아 주어야 합니다.
- 의사나 치과 의사가 아기의 잇몸과 이를 닦는 방법을 가르쳐 줄 수 있습니다.
- 치아가 나기 시작하면, 식사 후와 취침 전에 칫솔모가 부드러운 칫솔(치약 없이)로 이를 닦아 주어야 합니다.
- 9개월에서 12개월 사이에 젖병에서 컵으로 바꾸는 것이 좋습니다.

## 유용한 수면 팁

아기에게 젖병을 물린 채 재우지 마십시오. 대신 다음 중 하나를 시도해 보십시오.

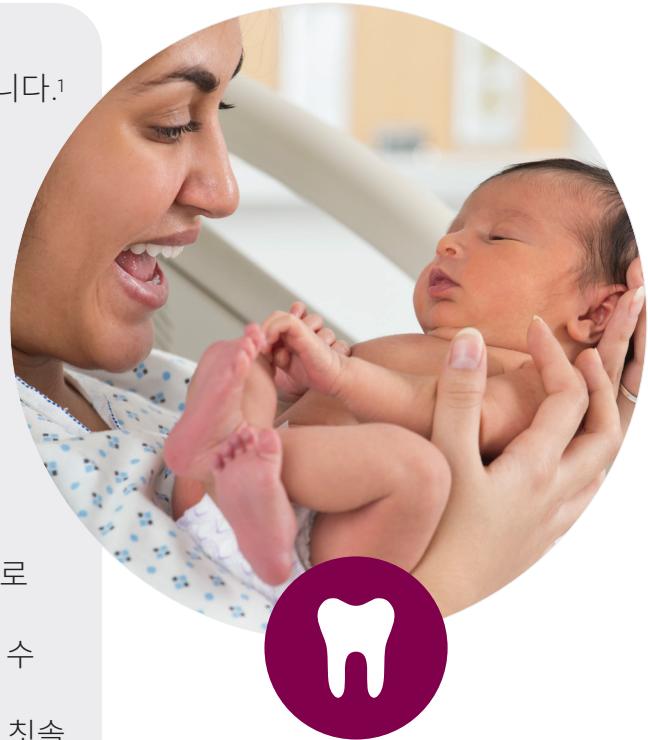
- 따뜻한 물로 아기를 목욕시킵니다.
- 아기를 가볍게 흔들며 재웁니다.
- 최후의 수단으로 병에는 물만 넣습니다.

## 입술 들어올리기!

아기의 치아에 문제가 생겼는지 확인하는 가장 좋은 방법입니다.

- 아기를 바닥에 담요를 깔고 눕히거나 무릎 위에 눕힙니다.
- 아기의 입술을 살짝 들어 올려 치아를 육안으로 살핍니다. 입술을 움직여 치아 전체를 확인합니다.
- 치아에 흰색, 황갈색 또는 갈색 반점이 보이면 치과에 전화하여 진료를 예약하십시오.

정기적인 검진을 통해 자녀는 치아 검진에 익숙해지고 치과에 대한 두려움이 줄어들 것입니다.



치과 의사를 찾는 데 도움이 필요하거나 치과 혜택에 관해 질문이 있으시면 [www.hndental.com](http://www.hndental.com)을 방문하거나 다음 연락처로 문의하십시오.

Los Angeles 카운티 가입자:  
**1-844-233-4522**

Sacramento 카운티 가입자:  
**1-833-493-0428**

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

<sup>1</sup><https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

출처 및 웹사이트:

*5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry.* American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), [www.aapd.org](http://www.aapd.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.