

## 아기들의 치아를 돌보아주기

### Caring for babies' teeth

유치는 아이들이 건강하게 자라고 튼튼한 영구치를 갖게 하는데 중요하므로 잘 돌보아 주어야 합니다.

#### 건강한 유치는 왜 중요한가?

- 건강한 치아를 가진 아기들은 건강에 필요한 영양분이 들어있는 음식을 먹을 수 있습니다. 충치는 아프기 때문에 아기들의 건강에 좋은 과일과 야채 같은 단단한 음식을 먹기 어렵게 만듭니다. 아이는 먹는 것을 중단하거나, 아니면 너무 오랫동안 무른 음식만 먹게될 수 있습니다.
- 유치는 아이의 언어발육에 도움이 됩니다.
- 유치는 영구치가 날 때까지 그 자리를 지켜줍니다. 유치가 썩어서 뽑게 되면 나머지 유치들이 자리를 움직여서 나중에 영구치가 날 자리를 차지해 버릴 수 있습니다. 그렇게 되면 치아 상태가 '초만원'을 이루게 되어 나중에 비싼 치료를 필요로 하게 될 수도 있습니다.

#### 유치는 언제부터 나기 시작하나?

보통 3개월에서 15개월 사이에 나기 시작합니다. 아이가 두 살 반 정도가 될 때까지는 유치 20개가 모두 나야 정상입니다.

#### 아기의 치아를 닦아주는 가장 좋은 방법은?

처음에는 깨끗한 세면수건으로 매일 치아의 표면을 문질러 닦아주는 것이 가장 좋습니다. 치약은 필요 없습니다. 일 년 후에는 부드러운 아기용 칫솔로 (치약 없이) 가능하면 하루에 두 번씩 닦아줍니다. 하루에 한 번밖에 닦아줄 수 없는 경우에는 반드시 밤잠을 자기 전에 닦아주도록 하십시오. 아이가 침을 뱉을 수 있을 만큼 자라면 (두 살 정도), 불소 함유량이 낮은 치약을 조금씩 사용해도 됩니다. 처음 시작할 때는 유아용 치약을 약간 묻히는 정도로만 사용하다가, 점점 조금씩 양을 늘려 아이가 여섯 살 정도가 되면 완두콩 크기 정도 사용하십시오. 약사에게 불소 함유량이 낮은 치약을 달라고 하던가, 아니면 치약 껍에 *low fluoride* 라고 쓰여진 것을 찾으십시오.

#### 아기의 치아가 썩지 않게 하기 위해 그 외에 부모들이 할 수 있는 것들은?

- '위안' 젖병의 사용을 피하십시오. 특히 밤에는 쓰지 않도록 해야 합니다. 어린이 충치의 가장 큰 원인은 젖병에 주스나 기타 단물, 그리고 심지어는 우유를 담아 물려 재우는 데에 있습니다. 아이들의 치아가 이런 액체 속에 오랫동안 잠겨 있으면 충치의 원인이 되는 박테리아가 꼬입니다. 이런 것들은 또한 낮에 자주 빨려도 충치가 생길 수 있습니다. 식사시간에 마시는 우유나 약간의 주스는 괜찮아도, 간식 때나 밤에 젖병을 주는 경우에는 설탕을 넣지 않은 끓인 물이 가장 좋습니다.

아이들에게 간식으로 단 것을 주지 않도록 하십시오 (식사 끝에 후식으로 먹는 것은 괜찮음).

부모들 자신의 치아와 잇몸을 건강하게 유지하십시오. 아이에게 입을 맞출 때나 아이들의 음식을 맛볼 때 자신의 입으로부터 충치의 원인이 되는 박테리아를 아이들에게 옮길 수 있습니다.

### 아기에게 이가 나고 있다는 것은 무엇을 보고 알 수 있나?

아기에게 이가 날 때는 보통 짜증스러워 하고, 침을 흘리며, 무엇이든지 입에 집어넣으려 합니다. 잇몸이 빨갛게 부어 보이는 경우도 있고 단단하게 만져지는 경우도 있습니다. 이럴 때는 찬 것을 씹으면 좀 도움이 될 수 있습니다 (티빙을 냉장고에 미리 넣어 둘 것). 열이 나는 것도 이가 나는 증세로 볼 수 있으나, 또한 다른 것의 증세가 될 수도 있으니 염려되면 가정의 또는 유아보건 간호사에게 가 보도록 하십시오.

고무젓꼭지(젓먹이를 달래기 위해 쓰는 것)를 쓰면 유치에 영향이 가나? 세 살 미만까지는 고무젓꼭지나 엄지손가락을 빨아도 괜찮습니다. 하지만 그 후부터는 위쪽의 앞니가 앞으로 밀릴 수 있으므로 가급적이면 사용하지 말아야 합니다.

### 아기는 언제부터 치과에 데리고 가야 하나?

치과에는 약 두 살 때에 데리고 가십시오. 문제가 있으면 미리 발견하여 일찍 치료할 수 있도록 하는데 좋은 방법입니다. 또한 아이들에게 치과에 가는 습관을 들이는 데에도 좋습니다.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하시면 됩니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>> 에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.