

치아 건강 안내서

Korean / Tooth Decay in Young Children / April 2011

아동 충치

아동 충치는 첫 번째 치아가 잇몸에서 나는 순간부터 발생할 수 있는 심각한 치아 질병입니다. 이는 흰 점이나 선으로 시작하여 점점 커져 노란색 혹은 갈색으로 변합니다. 이는 심각한 상황으로 진전되어 종종 병원에 가서 일반 마취 하에 받는 치과 치료를 요할 수가 있습니다.

어린이의 충치 유발 원인은 무엇인가요?

- 당분이 들어 있는 병을 ‘편안하게 빠는’ 행동. 예:
 - 아기를 침대에 눕히고 주스, 우유나 분유, 청량 음료나 코디얼 등 당분이 있는 병을 물려주기
 - 아기가 당분이 들어 있는 병을 오랫동안 빨도록 하기
- 사탕, 비스킷, 케익, 초콜릿, 뮤즐리 바, 아이스크림 등 당분이 많고 끈끈한 식품을 많이 섭취. 이들 식품은 ‘가끔’ 먹는 식품이고 생일 파티 등 특별한 날을 위한 식품이어야 합니다. 치아에 달라 붙는 모든 식품은 충치 위험을 증대시킵니다.
- 18개월이 된 이후에 불소 치약으로 매일 치아를 닦지 않음.

어떻게 충치 예방을 하나요?

- 모유를 먹고 6개월 후에는 **젖을 찾아도 야간에는 수유를 제한합니다.**
- 아기를 침대에 눕힐 때 병을 물리지 **않습니다.**
- 수유 병에는 모유나 분유만 넣고 아기가 수유를 마치면 병을 제거합니다.
- 아기가 첫 치아가 나올 때부터 칫솔질을 시작합니다.
- 8세가 될 때까지 칫솔질을 도와줍니다.
- 6개월이 지나면서부터 컵을 사용합니다.
- 12개월 경에 젖병을 사용하지 않습니다.
- 건강한 식품과 간식 (‘매일 먹는’ 음식)을 제공합니다.
- 달고 당분이 많은 음식과 간식 (‘가끔 먹는’ 음식)을 제한합니다.
- 끼니 사이에 물을 마시도록 합니다. 호주의 수돗물은 안전합니다. 이는 불소가 함유되어 있어 치아를 보호하는데 도움이 됩니다.

치아 건강 안내서

Korean / Tooth Decay in Young Children / April 2011

- 충치를 점검하기 위해 입술을 올려 봅니다.
- 두 살이 끝날 무렵에 치과의사에게 검진을 받아 봅니다.

통역사 서비스

위의 서비스에 연락하기 위한 통역사나 번역이 필요한 경우 **통번역 서비스 (TIS)**에 13 14 50으로 연락하십시오.

기타 다중 언어 보건 정보를 원하시면 www.mhcs.health.nsw.gov.au를 방문하십시오.