

칫솔질

언제 칫솔질을 시작해야 하나요?

- 6개월 무렵 첫 치아가 나타나자마자 아동용 크기의 부드러운 칫솔을 사용하여 닦아주어야 하며 치약은 사용하지 않아야 합니다.
- 유아의 치아를 닦는 가장 손쉬운 방법은 무릎에 앉히거나 눕혀서 머리를 받친 후에 치아를 부드럽게 닦아주는 것입니다.
- 좀더 나이가 든 아이의 경우에는, 싱크대나 거울 앞에서 아이의 뒤에 서거나 무릎을 굽혀서 아이의 머리를 받치고 입안을 보면서 칫솔질을 합니다.

언제 치약을 사용하기 시작해야 하나요?

- **18개월** 경부터 치아는 하루에 두 번 닦아야 하며 불소가 낮은 (유아용) 치약을 완두콩 만한 소량을 사용하고 어린이용 크기의 부드러운 칫솔을 이용해야 합니다.
- 아이들은 치약을 뱉어내야 하며 삼키거나 헹구어서는 안됩니다.
- 치약은 치과 전문인의 조언에 따라 좀더 일찍 사용될 수도 있습니다.
- 치약은 항상 성인의 감독 하에 사용되어야 합니다.
- 치아의 청결 상태가 올바르게 유지되도록 하기 위해 아이들은 8세가 될 때까지 부모가 칫솔질을 도와주어야 합니다.

왜 저의 치아와 잇몸을 건강하게 유지해야 하나요?

- 아이들은 충치를 일으키는 박테리아 (세균)를 가지고 태어나지는 않습니다. 이 박테리아는 고구렷꼭지, 우유병 및 손가락 등에 의해 아이에게 옮깁니다.
- 성인들은 불소 치약으로 규칙적인 칫솔질을 하여 자신들의 치아와 잇몸을 건강하게 유지해야 합니다.

칫솔질 기술

바깥쪽

- 원을 그리는 동작으로 칫솔질을 합니다.
- 한 쪽부터 시작하여 다른 쪽으로 향해 나갑니다.

치아 건강 안내서

Korean / Tooth Brushing / April 2011

안쪽의 윗니

- 잇몸 아랫부분으로 닦으면서 모든 치아를 닦습니다.

안쪽의 아랫니

- 잇몸 아랫부분으로 닦으면서 모든 치아를 닦습니다.

씹는 표면

- 윗니와 아랫니의 씹는 표면을 부드럽게 문지릅니다. 한쪽 면부터 시작하여 다른 쪽으로 다른 쪽 방향으로 나아갑니다.

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.