

## 건강한 구강을 위한 메시지

NSW 보건부는 여러분의 유치원 자녀의 건강한 구강을 위해 기억하기 쉬운 5가지 메시지를 개발했습니다.

### 잘 먹기

- 매일 신선한 과일, 치즈, 야채 스틱, 통밀 샌드위치 및 수프 등의 건강한 간식을 제공합니다.
- 사탕, 비스킷, 케익, 초콜릿, 뮤즐리 바, 아이스크림 등의 당분이 많은 식품은 특별한 날로 제한합니다.
- 고무 젓꼭지에 있는 꿀과 같은 끈끈하고 달콤한 식품은 충치를 유발할 수 있습니다.

### 잘 마시기

- 아기에게 모유를 먹이며 6개월 후에는 **젖을 찾아도 야간에는 수유를 제한합니다.**
- 젖병 **없이** 아기를 자리에 눕힙니다.
- 젖병에는 모유나 분유만을 넣고 아기가 수유를 마치면 병을 치웁니다.
- 청량 음료, 주스, 코디얼, 향 가미 우유 등 당분이 많은 음료를 제한합니다. 과일을 먹는 것이 과일 주스를 마시는 것보다 좋습니다.
- 아기가 어릴 때, 특히 끼니 사이에 수돗물을 마시도록 합니다 (12개월 미만의 아이를 위해서는 물을 끓입니다). 호주의 수돗물은 안전합니다. 이는 불소가 함유되어 있어 치아 보호에 도움이 됩니다.
- 6개월부터 컵을 사용합니다.
- 12개월 무렵부터 젖병을 끊습니다.

# 치아 건강 안내서

Korean / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

## 잘 닦기

- **6개월 무렵** 아기의 치아가 나올 때부터 닦기 시작하며 아동용 크기의 부드러운 칫솔을 사용하고 **치약은 사용하지 않습니다.**
- **18개월** 무렵부터 아기의 치아를 하루에 두 번, 작은 완두콩 만한 양의 불소 함량이 낮은 (어린이용) 치약으로 닦으며 어린이용 크기의 부드러운 칫솔을 사용합니다. 아이는 치약을 뱉어 내야 하며 삼키거나 헹구어서는 안됩니다. 치약은 치과 전문인의 조언에 따라 더 일찍 사용될 수도 있습니다.
- 8세가 될 때까지 칫솔질을 도와줍니다. 이는 치아의 청결상태가 올바르게 유지되도록 합니다.

## 잘 놀기

- 아이가 놀 때 감독을 합니다.
- 아이들은 자전거를 탈 때 헬멧을 착용해야 합니다.

## 잘 유지하기

- 6개월 무렵에 첫 치아가 나오기 시작하자마자 아이의 입술을 들어 올려 치아를 점검합니다.
- 아이가 건강 검진을 받으러 갈 때마다 치아도 점검합니다.
- 2세가 끝나갈 무렵에 치과 전문인에게 아이를 데려갑니다.
- 여러분 자신의 치아와 잇몸을 청결하고 건강하게 유지합니다.

## 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.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)를 방문하십시오.