

유아 충치 예방 요령

치아 건강은 중요합니다

충치는 아기의 첫 이에서도 생길 수 있습니다. 또한 통증과 감염 및 다른 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 유치는 먹고 말하고 영구치를 위한 공간 확보를 위해 중요합니다.



단 과자와 음료 섭취를 피하십시오

- 단 음식과 음료는 충치를 유발합니다.
- 간식 횟수를 줄이고 당분이 적은 과자를 먹입니다.
- 하루에 6온스(약 170ml) 이상의 주스를 주지 않습니다.

젖병 또는 빨대컵을 사용하는 시간을 줄이십시오

- 주스, 탄산음료 또는 우유가 아기의 치아에 오래 남아있게 되면 음료에 있는 당분이 충치를 유발할 수 있습니다.
- 당분이 없는 물을 마시게 합니다.
- 젖병을 물고 잠들지 않도록 합니다.

충치를 유발하는 세균이 타액을 통해 자녀에게 전해질 수 있으니 주의하십시오

- 식기를 함께 사용하거나 음식을 같이 먹지 않습니다.
- 젖꼭지를 입이 아닌 물로 닦습니다.
- 본인의 입 안의 세균을 줄여 치아를 관리합니다.



하루 2번 이를 닦으십시오

- 첫 이가 나기 시작하면 부드러운 칫솔을 이용하여 칫솔질을 시작합니다.
- 3세 미만 어린이는 불소 치약을 소량만 사용하고 3-6세 어린이는 완두콩 크기의 양만 사용하여 칫솔질을 시키십시오.
- 스스로 양치를 잘 하게 될 때까지 도와주고 가르칩니다.

1세 이후부터 정기 치과 검진을 받으십시오

- 어린이는 6개월에 한 번 치과 의사에게 검진을 받아야 합니다.
- 자녀의 담당 치과 의사 또는 소아과 의사와 충치 예방을 위해 치아에 입히는 불소 도포제에 관해 상의하십시오.

Medicaid와 Child Health Plus는 치과 관리를 보장합니다.

구강 보건과 관련한 자세한 정보를 원하거나 주변의 저렴한 치과 클리닉 또는 의사를 찾는 경우, 311번으로 전화하거나 nyc.gov에 방문하여 "Teeth"(치아)를 검색하십시오.