



젓니는 중요합니다!

Baby Teeth are Important!

충치는 심각한 문제로 어린이의 젓니를 파괴할 수 있습니다. 유아기에 가장 자주 발생하는 병입니다. 충치는 치아가 돌아나자마자 생길 수 있으며 통증과 감염을 일으키기도 합니다. 어린아이들이 수술을 받는 이유가 주로 충치 때문입니다. 모든 어린이가 충치에 걸릴 위험이 있지만, 충치는 예방할 수 있습니다.

어린이에게 건강한 젓니가 필요한 이유

- 음식을 씹어 먹고
- 잠을 잘 자며
- 성장하고 발육하며
- 미소 짓고 외모에 자신감을 가지며
- 말을 제대로 하고
- 건강한 간니(영구치)를 갖게 됩니다

칫솔질할 때 여기에 안내된 대로 모든 치아의 앞면, 뒷면, 윗면을 점검하십시오.

건강한 젓니



치아가 깨끗하고 잇몸이 분홍색입니다.

충치가 어떻게 생기는지는 뒷면을 보십시오.

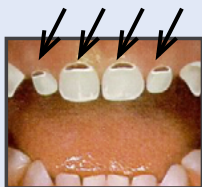
초기 충치



잇몸에 가까운 치아 부위에 흰 선이 생기면 충치의 시작일 수 있습니다.

충치 예방법은 뒷면을 보십시오.

충치



충치는 노랑거나, 갈색이거나, 검게 나타납니다.

어린이는 이가 아프다고 말하지 못할 수도 있습니다.



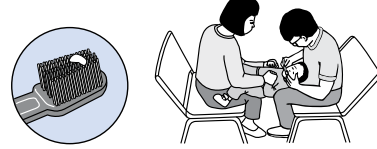
일부 젓니는 만 12세쯤까지도 빠지지 않습니다. 충치는 젓니에서 간니로 퍼질 수 있습니다.

충치가 있는 어린이는 건강하지 않습니다.

자녀에게 어느 단계이든 충치가 있다고 생각되면 즉시 치과 전문가에게 가십시오.

치과 의사 찾기: www.bcdental.org

충치 발생의 4요소: 치아, 세균, 당분(식품과 음료에 함유된), 시간

충치는 어떻게 생기나요?	충치는 어떻게 예방하나요?
<ul style="list-style-type: none"> 아기가 태어날 때는 충치를 일으키는 세균이 없습니다. 세균은 사람끼리 전염될 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 가족 모두가 매일 규칙적으로 구강을 관리하고 치과 진찰을 받아야 세균이 아기에게 옮는 것을 막을 수 있습니다.
<ul style="list-style-type: none"> 이를 규칙적으로 닦지 않으면 세균이 치아에 너무 오래 남아 있게 됩니다. 세균은 (식품과 음료의) 당분과 전분으로 약산을 만들어 치아를 손상시킵니다. 시간이 지나면서 이 손상이 충치가 될 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 이가 나오는 대로 모든 치아 표면을 부드러운 칫솔로 하루에 두 번 닦습니다. 쌀 한 톨 크기의 불소치약으로 이를 닦아 치아의 사기질을 튼튼하게 유지하고 초기 충치를 건강 치아로 되돌립니다. <div style="text-align: right;">  </div> <p>칫솔질 방법 동영상은 www.vch.ca/dental-health-children에서 'Tooth Brushing for children three and under - The knee-to-knee technique'(만 3세 이하 칫솔질 - 무릎 맞대고 하기)을 보십시오.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 이가 돌아난 후 잠잘 때나 밤사이에 물 이외의 마실 것이 들어 있는 젖병을 습관적으로 입에 물리면 충치가 생길 수 있습니다. 종일 물 이외의 음료를 훌쩍이고 간식을 먹으면 충치가 생길 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 생후 6개월부터 뚜껑이 없는 컵으로 마십니다. 12개월부터는 모든 음료를 컵에 담아 줍니다. 끼니와 간식 시간을 정합니다. 달고 끈끈한 음식과 단 음료를 제한합니다. 아이가 끼니와 간식 사이에 목마를 때 물을 줍니다. <p>돌이 지난 후 젖병 무는 습관을 끊는 방법은 VCH의 Bye Baby Bottle(젖병 안녕)을 보십시오. http://vch.eduhealth.ca.</p>

자세한 정보는 www.vch.ca를 보십시오.

'Your Health'에서 'Infants'를 누릅니다. 밑으로 내려가 'Dental Health'를 누릅니다.

아기가 한 돌이 되면 치과 의사에게 데려가십시오.

치과 의사는 아이의 치아를 진찰하고 칫솔질을 도우며 불소 바니시를 치아에 바릅니다.
부모님의 치아도 잘 돌보세요!



어린이를 위한 정부 치과 보험을 아시나요?

소득 보조나 MSP 보험료 지원 혜택을 받는 가정의 어린이는 BC 헬시 키즈(Healthy Kids) 프로그램으로 기본적인 치과 진료를 받을 수 있습니다. 자세한 정보 - 전화 1-866-866-0800 또는 웹사이트 방문:
www.sdsi.gov.bc.ca/publicat/bcea/HealthyKids.htm.

육아에 관한 기타 정보 안내지는 거주지 보건소 또는 보건 센터에서 구하시거나 웹사이트 <http://vch.eduhealth.ca>에서 보실 수 있습니다.

추가 정보

- 헬스링크(HealthLink) BC에 8-1-1로 전화하십시오. 통역 서비스가 130개 언어로 제공됩니다.
www.healthlinkbc.ca
- 또는 공중 보건 치과 프로그램(Public Health Dental Program)이나 밴쿠버 코스타 헬스의 공중 보건 간호사(Public Health Nurse)에게 연락하십시오. www.vch.ca
- VCH 육아 정보 웹사이트 - <http://parenting.vch.ca/>

이 자료가 더 필요하시면 웹사이트 <http://vch.eduhealth.ca> 를 보시거나 phem@vch.ca로 이메일을 보내십시오(Catalogue No. FJ.100.5.E27.KN 기재).

© Vancouver Coastal Health, 2016년 9월

이 문서의 정보는 의료진이 이 문서를 제공하는 분에게만 해당합니다.

www.vch.ca