



젓먹이와 걸음마 아기를 위한 구강 관리

신생아~생후 만 36개월

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

젓니는 다음을 위해 필요합니다.

- 먹기/씹기
- 미소 짓기/외모
- 말하기/언어
- 건강한 영구치

신생아~생후 만 12개월

건강한 습관을 일찍 들여 충치를 예방하십시오

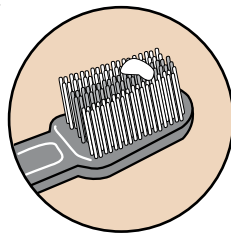
- 부모의 구강을 건강하고 청결하게 유지하여 충치가 아기에게 전염되지 않게 하십시오.
- 아기에게 이가 나기 전에 잇몸을 물에 적신 천으로 매일 닦아주십시오.
- 노리개 젓꼭지에 단 것을 묻히지 마십시오.
- 아기에게 분유를 먹인다면 절대로 젓병을 물려 채우지 마십시오.
- 생후 만 6~9개월부터 아기가 음료를 컵으로 마시도록 가르치십시오



아기의 입안을 입술을 들어 올려 매일 들여다보십시오.

젓니가 나오기 시작할 때

- 이를 하루에 두 번 닦아주십시오.
- 부드러운 작은 칫솔을 사용하십시오.
- 쌀 한 톨 크기의 불소치약을 사용하면 치아가 더 튼튼해지고 충치가 예방됩니다.



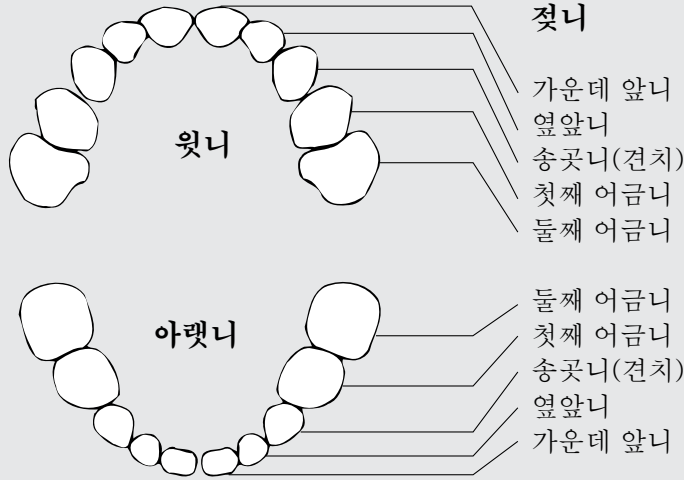
아기 칫솔질이 어려우면 다른 성인의 도움을 받으십시오.

이가 날 때

- 아기가 보챌 수도 있습니다.
- 물에 적신 아기 수건으로 잇몸을 문질러주거나 깨끗하고 시원한 치발기 (teething ring)를 물게 하면 이가 날 때 도움이 됩니다.
- 이가 날 때 먹이는 비스킷이나 크래커, 과자는 충치의 원인이 될 수도 있습니다.
- 이가 날 때 사용하는 젤이나 연고, 정제는 보건 전문가에게 먼저 확인하고 쓰십시오.
- 아기가 이가 날 때 열이 있거나 설사를 하면 가정의 또는 헬스링크 BC(HealthLink BC)에 8-1-1로 연락하십시오.

아기가 만 12개월이 되면 치과 의사에게 데려가십시오.





젓니	이가 “나는” 시기	이가 “빠지는” 시기
가운데 앞니	→ 만 7~12개월	→ 만 6~8세
옆앞니	→ 만 9~13개월	→ 만 7~8세
송곳니(견치)	→ 만 16~22개월	→ 만 10~12세
첫째 어금니	→ 만 13~19개월	→ 만 9~11세
둘째 어금니	→ 만 25~33개월	→ 만 10~12세
둘째 어금니	→ 만 20~31개월	→ 만 10~12세
첫째 어금니	→ 만 12~18개월	→ 만 9~11세
송곳니(견치)	→ 만 16~23개월	→ 만 9~12세
옆앞니	→ 만 7~16개월	→ 만 7~8세
가운데 앞니	→ 만 6~10개월	→ 만 6~8세

대부분 어린이는 만 3세까지 20개의 젓니가 모두 납니다. 일부 젓니는 만 12세쯤까지도 빠지지 않습니다. 젓니 문제는 간니 문제로 이어질 수도 있습니다.

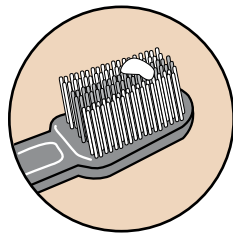
생후 만 12~36개월

어른이 아이의 이를 하루 두 번 닦아주어야 합니다



- 이를 닦아줄 때 꼭 입안을 들여다보십시오.
- 치아와 잇몸이 만나는 곳을 닦아주십시오.
- 치아의 모든 면을 닦고 뒤쪽의 치아도 꼭 닦아주십시오.

- 이 시기에는 쌀 한 톨 크기의 불소치약을 계속 사용하십시오.
- 포기하지 마십시오! 칫솔질은 어려울 수 있습니다.



건강한 치아를 위한 건강한 식습관

- 하루 세 끼를 주고 간식도 계획된 건강식을 2~3회 주십시오.
- 끼니와 간식 모두 4대 식품군에서 골고루 건강식으로 주십시오.
- 모든 음료를 컵에 담아 주십시오.
- 끼니와 간식 사이에는 물만 주십시오.



종일 음료를 흘쩍이고 간식을 먹으면 충치가 생길 수도 있습니다.

자세한 사항은 "만 1~3세 자녀 먹이기"를 웹사이트 <http://vch.eduhealth.ca>에서 보십시오.

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

자세한 사항 문의

- 헬스링크 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

이 자료가 더 필요하시면 웹사이트 <http://vch.eduhealth.ca>를 방문하시거나 pem@vch.ca로 이메일을 보내주십시오(Catalogue No. FJ.100.5.M68.KN 기재).

© Vancouver Coastal Health, 2014년 2월