

## 자녀의 구강 건강 Oral Health and Your Child

구강 건강은 두루 건강한 신체를 위한 일부로, 삶의 질을 높이는 데 기여합니다. 정신적, 육체적, 그리고 감정적으로 건강한 생활의 필수 부분이기도 합니다. **유치(젓니)**는 매우 중요합니다. 음식을 씹고 말을 배우는 데 필요할 뿐만 아니라 유아의 자존감 발달에 기여하며 영구치가 날 때 자리를 인도하는 역할을 합니다. 유치가 건강할수록 건강한 영구치를 가질 확률이 높아집니다.

### 유아기 구강 질병이란 무엇입니까? (What is early childhood dental disease?)

- 일종의 충치로, 박테리아 감염이나 잦은 설탕 섭취, 가정에서의 관리 부실 등이 원인입니다.
- 유아기 질병 중 가장 흔하고 만성적인 질병입니다.
- 치아가 나자마자 걸릴 수도 있습니다.
- 가장 흔하게는 상악 전치(윗턱 앞니)에 발생하지만 다른 치아들로 빠르게 번질 수도 있습니다.
- 고통을 유발하고 식습관, 수면, 학습 등에 영향을 끼칠 수 있으며 치아를 잃을 수도 있습니다. (충치가 구강내 감염을 일으킬 경우 수술을 해야 할 수도 있습니다) **예방할 수 있는 병입니다!**

### 부모가 할 수 있는 유아기 구강 질병의 예방책은 무엇입니까? (What can parents do to prevent early childhood dental disease?)

#### 1. 아이가 어릴 적부터 규칙적인 양치질 습관을 들이십시오:

- 첫 이가 나기 전부터 깨끗하게 적신 가제수건으로 매일 아기의 입 속을 부드럽게 닦아 주십시오.
- 젓니가 난 직후부터 작고 부드러운 칫솔과 물로 아기의 이를 칫솔질해 주십시오.
- 보호자로부터 충치유발세균을 아기에게 옮길 위험이 있으므로 본인의 구강청결과 건강에 신경써 주시고 스푼이나 칫솔을 아기와 같이 쓴다거나 아기의 고무젓꼭지를 빠는 일이 없도록 하십시오.
- 한달에 한 번 아이의 입술을 들어올려 치아를 점검함으로써 초기 충치들을 발견해 냅니다.
- 아이가 여덟살이 될 때까지는 양치질을 도와주십시오. 본인도 매일 칫솔질과 치실을 사용함으로써 좋은 본보기가 되도록 합니다.

#### 2. 바람직한 식음 습관을 길러 주십시오:

식음 습관은 무엇을 먹고 마시느냐만큼이나 중요합니다.

- 절대로 아이에게 젓병을 물려 재우지 마십시오. 아이에게 젓병을 물려 재우거나 젓병을 괴어 주는 것은 충치 위험을 높입니다. 뿐만 아니라 아이가 질식하거나 담긴 액체를 기도로 넘길 위험이 있습니다.
- 젓병에 주스나 단 액체를 넣어주지 마십시오.
- 생후 12개월에서 14개월 사이에 젓병을 서서히 떼도록 합니다.
- 생후 6개월 때부터 혹은 아기가 혼자 앉을 수 있을 때부터 뚜껑 없는 작은 컵으로 마시는 연습을 시켜 주십시오. (연습만 시키는 것이지 이것으로 모유수유나 젓병을 대체해서는 안됩니다)
- 낮시간 동안 줄곧 젓병이나 엷지름 방지 컵을 빨고 있지 않게 해주십시오-충치를 유발시킵니다.
- 달거나 끈적거리거나 녹말질이 아닌 건강한 먹거리와 마실거리를 선택해 주십시오. 식사와 간식 시간은 정해진 시간에 자리에 앉아 먹는 시간임을 교육시켜 주십시오.
- 식사 사이에 아이가 목말라 하면 물을 주십시오.
- 본인 스스로 건강한 먹거리, 마실거리를 선택함으로써 좋은 본보기가 되어 주십시오.

#### 3. 아이가 어릴 적부터 전문적인 치과 진단을 받고 예방책을 취하십시오:

- 아이의 첫 생일에, 혹은 첫 이가 나고 6개월 이내에 치과에 데려가십시오. 이는 캐나다 보건부, 캐나다 치과 협회, 캐나다 소아과 협회의 권장사항입니다.

- 치과의사에게 아이의 구강건강에 대한 질문을 하고 권고를 받으십시오.
- 본인의 구강 건강부터 확실히 하기 위해 치과 방문을 하시기 바랍니다.

### 유아용 불소 치약 사용에 관한 지침이 있습니까?

#### (Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)

- 예, 불소 치약은 충치 예방에 도움이 됩니다.
- 4 세 이전의 아이들은 치약의 40 퍼센트 이상을 삼키므로 극소량만 사용하십시오:
    - 3 세-5 세 (콩 한 알 크기의 절반)
    - 6 세 이상 (콩 한 알 크기)
  - 아이에게 치약을 삼키지 말고 뱉으라고 가르쳐 주십시오.
  - 불소 함유 양치물약이나 가글 등은 6 세 이전의 유아에게 권장되지 않습니다.
  - 부모나 보호자들은 치과의사나 치위생사에게 아이의 구강 건강상태에 따라 불소 사용에 대한 지침을 얻으시기 바랍니다.

### 좋은 양치와 치실 습관을 길러주기 위해 부모가 할 수 있는 일들은 무엇이 있습니까?

#### (What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)

- 규칙적인 칫솔질과 치실 사용 습관을 어릴 적부터 길러 주십시오.
- 아이의 치아를 하루 두 번 칫솔질해 주시고 서로 닿는 치아 사이를 치실로 청소해 주십시오.
- 불소 치약은 권장사항을 따라 사용해 주십시오.
- 왜 양치질이 중요한지를 아이들에게 말씀해 주십시오.
- 낙관적인 자세로 포기하지 마십시오. 구강건강에 좋은 습관을 들이는 데는 시간이 걸립니다.
- 규칙적으로 칫솔질, 치실을 사용하고 본인의 구강건강을 소중히 여김으로써 술선수범하십시오.

### 임신 중 구강 건강에 대한 권고로는? (What should I know about oral health during pregnancy?)

임신 중 구강 건강 관리는 아주 중요합니다. 임신 중 어느 시기라도 안전하게 구강 세척과 진단을 받으실 수 있습니다. 캐나다 보건부에서는 구강 진단을 권장합니다. 매일 두 차례 불소 치약으로 양치하고 하루 한 번 치실 사용 또한 권장하고 있습니다.

### 저소득층 가정을 위한 치과 보조 프로그램이 있습니까?

#### (Are there any dental assistance programs for families with limited income?)

예, 구강 관리를 초기에 받을 수 있는 것은 중요하며, 예방, 초기진단, 기본적 1 차 진료에 중점을 두고 있습니다. 치과비용을 보조하는 정부 프로그램으로 다음이 있습니다:

알버타 성인 및 아동 의료복지 (Alberta Adult Health Benefit and Alberta Child Health Benefit)

전화: 1-877-469-5437; 웹사이트: [www.employment.alberta.ca/hb](http://www.employment.alberta.ca/hb)

알버타 헬스 서비스 (Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care)

캘거리 전화: 403-228-3384; 웹사이트: [www.calgaryhealthregion.ca/dental](http://www.calgaryhealthregion.ca/dental)

### 더 많은 정보를 어떻게 얻을 수 있습니까? (Where can I get more information?)

본인의 담당 치과 전문의에게 상의하시거나 공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오. 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.