

**치과 위생사에게 문의하십시오.
 ASK A DENTAL HYGIENIST**

항상 미소를 지으십시오. 건강한 치아는 바람직한 변화를 줄 수 있습니다.

캘거리 헬스 리전 치과 정보 - 전화 403-228-3384

치아와 구강 위생은 전반적인 건강과 웰빙에 중요한 부분들입니다. 건강한 구강을 유지하는 것은 삶의 질적 향상에 영향을 미칠 수 있습니다. 한 연구에 의하면 열악한 구강 관리와 높은 비율의 구강 질환인 잇몸 질병은 당뇨병, 심장질환, 호흡기 질환, 뇌졸중 그리고 조산아와 저체중아 출산과 같은 위험에 처할 가능성을 높인다고 발표된바 있습니다. 치아가 현저하게 부식된 아이들의 경우 영양물 섭취, 자아인식과 성장발육이 정상적으로 발달되지 않을 수 있습니다.

치과 질병은 방지할 수 있으며 정기적인 치아 관리는 평생 동안 건강한 치아를 유지할 수 있도록 도와줍니다. 건강한 치아를 유지하기 위한 가장 좋은 방법은 발병하지 않도록 주의하는 것입니다. 왜냐하면 치과 질병은 많은 다른 질병들과 관련되어 있기 때문에, 예방적인 치아 관리는 전반적인 건강과 웰빙에 가장 중요한 요소입니다.

**치아 관리는 매우 중요합니다.
 (DENTAL CARE MATTERS)**

이용할 수 있는 혜택 (HELP THAT IS AVAILABLE TO YOU)

치아 관리는 비용이 많이 들 수 있습니다. 몇몇의 치과의사들은 당신의 보험회사로 직접 비용을 청구하기도 하고 당신의 보험플랜이 보상하지 않는 비용에 대해 지불 방법을 제시하기도 합니다. 담당 치과 의사에게 지불 방법에 대해 문의하십시오.

캘거리 헬스 리전 치과 클리닉들 (Calgary Health Region Dental Clinics)



캘거리 헬스 리전은 재정적으로 도움이 필요하거나 그룹 치과 플랜이 없는 가족들을 위해 저렴한 비용의 치아 관리를 제공하는 세 개의 치과 클리닉들이 있습니다. 캘거리 헬스 리전안에 거주하는 사람들만이 이용할 수 있습니다. 이들 클리닉에서는 정밀검사, 엑스레이, 클리닝, 불화물, 밀폐재, 충전재, 발치, 신경치료 그리고 공간 유지기 설치 같은 치료들을 제공합니다. **캘거리 헬스 리전 치과 클리닉들에 대한 상세한 정보를 원하시면 22-TEETH(228-3384)로 전화하시기 바랍니다.**

알버타 아동 건강 혜택 (Alberta Child Health Benefit)

알버타 정부는 제한된 수입을 가지고 있는 가족들이 건강 관리 비용을 지불할 수 있도록 **알버타 아동 건강 혜택** 제도를 만들었습니다. 이 제도는 치아 건강, 안경, 처방약, 구급차 서비스 그리고 당뇨병 관련 제품과 같은 건강 서비스 비용을 지불합니다. 이 프로그램에 가입하기 위한 비용은 일체 없고 가족 내 19 세 이하 아동은 누구든지 가입할 자격이 있습니다. 상세한 정보를 원하시면 1-877-469-5347(시의 수신자 부담)로 전화하시기 바랍니다.

구강 건강을 위해서 당신이 할 수 있는 간단한 일들 (SIMPLE THINGS YOU CAN DO TO KEEP YOUR MOUTH HEALTHY)

구강 건강을 위해서 당신이 할 수 있는 간단한 일들에는 여러 가지가 있습니다. 캐나다 치과 협회가 추천하는 건강한 구강 관리를 위한 다섯 가지 단계를 소개합니다.

1. 치과 의사를 정기적으로 방문하십시오.
 - 치과 의사와 치과 위생사는 구강 질병을 진단하고 치료하도록 훈련을 받았습니다. 정기적인 정밀검사를 받는 것이야말로 문제가 발생하는 것을 방지하고 작은 문제가 악화되는 것을 방지하기 위한 최선의 방법입니다.
2. 건강한 구강 위생을 유지하십시오.
 - 부드러운 모를 가진 칫솔과 충치 예방을 위해 불소를 함유한 치약을 사용해서 적어도 하루에 두 번 치아와 혀를 닦으십시오. 치실을 이용해서 적어도 하루에 한번 충치와 잇몸 질환이 자주 발생하는 치아들 사이에 생기는 치석을 제거해 주십시오.
3. 균형 잡힌 식사를 하십시오.
 - 영양분이 많은 음식은 건강한 몸을 유지하는데 도움이 됩니다. 영양분이 충치와 잇몸 질환이 생기는 것을 방지할 수 있습니다.
 - 충치의 원인이 되는 설탕이 함유된 음식들은 삼가 하여 주십시오. 설탕이 함유된 음료수들을 마시거나 민트향 나는 구강 청정제를 하루 종일 물고 다니는 습관들은 당신의 치아 건강을 위협에 빠뜨릴 수 있습니다. 매번 치아가 설탕에 노출될 때마다, 입안의 산이 충치의 원인이 됩니다.
4. 입안을 정기적으로 검사하십시오.
 - 입안의 한 부분에 문제가 있다면 또는 입안에 변화가 보인다면 즉시 치과 의사를 볼 수 있도록 예약하십시오. 잇몸 질환(칫솔질할 때 그리고 치실 사용할 때 피가 나는 붉은색의 부은 잇몸)과 구강암 같은 질환의 초기 탐지는 매우 중요합니다.
5. 담배를 피우거나 씹지 마십시오.
 - 담배를 피우거나 씹는 것은 전반적인 건강에 해롭습니다. 담배가 치아를 얼룩지게 할 수 있고 나쁜 입냄새의 원인이 되기도 합니다. 더 중요한 것은 담배가 치아 상실의 주요 원인이며 여러 가지 종류의 암에 걸릴 위험을 증가 시킬 수 있다는 것입니다.

캘거리 헬스 리전은 캘거리 주민들이 치과 관리를 쉽게 받을 수 있도록 열심히 노력하고 있습니다. 정기적으로 치과 관리를 하는 것은 구강 건강에 중요한 영향을 줄 뿐만 아니라 또한 전반적인 건강에도 중요합니다. **항상 미소를 지으십시오.** -건강한 치아는 바람직한 변화를 줄 수 있습니다!