



치아 관리

치아 관리는 건강의 중요한 부분입니다. 치아와 구강을 잘 관리하면 더 건강한 삶을 영위하는 데 도움이 됩니다. 치아와 구강 관리에 도움이 되는 몇 가지 팁을 알려드립니다.

매일 양치질과 치실 사용하기

- 하루에 2회 이상, 2분 동안 양치하세요.
- 잠자리에 들기 전 반드시 양치질을 하세요. 밤새 치아에 음식물이 남아 있는 것은 치아 건강에 좋지 않습니다.
- 하루에 1회 이상 치실을 사용하여 칫솔이 닿지 않는 치아 사이의 플라그와 음식물을 제거하세요.
- 양치질할 때는 치아의 바깥쪽, 안쪽, 씹는 면과 혀까지 꼼꼼히 닦아야 합니다.
- 아래 그림과 같이 칫솔을 비스듬히 기울여 잇몸선을 향하게 닦아줍니다.
- 칫솔이나 치실 홀더를 잡는 데 어려움이 있다면, 보조 칫솔과 치실 홀더가 도움이 될 수 있습니다.



올바른 칫솔 관리

- 칫솔모가 닳기 시작하면 늦어도 4개월에 한 번은 새 칫솔로 교체하세요.
- 부드러운 칫솔모를 사용하세요. 중간모나 단단한 칫솔모는 잇몸을 상하게 할 수 있습니다.
- 칫솔을 다른 사람과 함께 사용하지 마세요.
- 다른 사람이 본인의 칫솔이나 구강 용품을 사용할 우려가 있다면, 이름 라벨을 붙이세요.
- 칫솔은 서랍에 넣지 말고, 밖에서 건조되도록 보관하세요.
- 감기나 구순포진에 걸렸다면 새 칫솔로 교체하거나, 칫솔을 식기세척기 상단에 넣어 소독하세요.

정기 검진

- 적어도 6개월에 한 번은 치과 검진을 받으세요.
- 치과 의사는 본인도 모르는 문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 앓고 있는 질환이나 복용 중인 약물이 있다면 치과 의사에게 말씀해 주세요.
- 휴대폰이나 달력에 알림을 설정하여 다음 예약을 잊지 않도록 하거나, 다음 예약이 다가오면 치과에서 전화로 알려달라고 요청하세요.



치아와 구강 건강을 해칠 수 있는 음식

- 당분이 많거나, 끈적이거나, 산성이 강한 간식과 당분이 많은 음료는 피하는 것이 가장 좋습니다.
- 이러한 음식과 음료는 충치를 유발하여 치아를 손상시킬 수 있습니다.
- 단 음식은 식사와 함께 섭취하고, 식사 후에는 양치질을 하세요.

틀니 및/또는 부분 틀니 관리

- 매일 아침저녁으로 틀니를 빼서 세척하세요. 칫솔로 닦아주세요.
- 청결하게 유지하세요. 음식물이 남아 있으면 얼룩이 생기거나 구취의 원인이 될 수 있습니다.
- 틀니 아래에 끼어 잇몸을 상하게 할 수 있는 작고 딱딱한 음식은 피하세요.
- 틀니를 뺀 상태에서 매일 잇몸과 입천장도 닦아주세요.
- 틀니를 끼고 주무시지 마세요. 틀니를 끼고 자면 잇몸 건강을 해칠 수 있습니다.
- 밤에는 틀니를 착용하지 않을 때, 물이나 틀니 세정액에 담가 보관하세요.
- 치아가 없더라도 구강 건강을 확인하기 위해 정기적인 치과 검진을 받아야 합니다.

치과 방문 준비하기

- 예약일 전에 치과를 방문하여 환경이나 새로운 치료 방식에 미리 익숙해지는 것이 좋습니다.
- 편안한 진료를 위해 필요한 것이 있다면 치과 의료진에게 알려주세요.
- 과거 또는 마지막 방문 이후 구강이나 치아에 특별한 증상이나 변화가 있었다면 치과 의사에게 알려주세요.
- 본인의 신체적 또는 의학적 필요에 관한 기록을 지참하세요.
- 치과 보험 카드와 청구 정보를 지참하세요.

치과 진료가 필요한 징후

- 구강이나 치아에 통증이 있거나 평소보다 민감하게(시리게) 느껴질 때.
- 잇몸에서 피가 날 때.
- 입이 매우 건조하게 느껴질 때.
- 음식을 먹거나 마실 때 입안이 아플 때.
- 입 안이나 주변에 새로운 반점, 상처, 몽우리가 보일 때.
- 구취가 나거나 입안에서 나쁜 맛이 계속 느껴질 때.

진료 중 편안함을 유지하는 방법



- 치과 의료진과 편안한 진료 환경에 대해 상의하세요.
- 필요하다면, 마음을 진정시키는 데 도움이 되는 물건을 가져오세요.
- 치과 방문이 긴장된다면, 가까이 앉아 마음을 진정시키는 데 도움을 줄 수 있는 친구나 도우미와 동행하세요.
- 치아 검진이나 스케일링 중에 헤드폰으로 음악을 들어도 되는지 치과의사에게 미리 확인해보세요.
- 진료 중 중단했다가 나중에 다시 와서 마쳐야 할 것 같다면, 치과 의사에게 진료 시간을 짧게 나누어 달라고 요청할 수 있습니다.
- 치과 진료실 조명이 눈부시다면 눈을 가릴 수 있는 선글라스를 지참하세요.



웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 우리 지역사회에서 발생할 수 있는 각종 위험 요소를 당사자와 가족, 관계자분들께 미리 알려 드리고자 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)