



만 3~6세 자녀의 구강 관리

Mouth Care for the 3 to 6 Year Old

건강한 어린이에게는 건강한 치아가 필요합니다

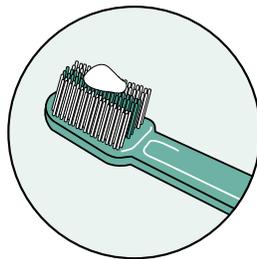
대부분 어린이는 만 3세가 되면 20개의 젓니가 전부 나옵니다. 일부 젓니는 만 12세쯤까지도 빠지지 않습니다. 젓니가 건강해야 간니가 건강합니다.

보호자는 여전히 자녀의 치아를 닦아주어야 합니다.

만 3~6세는 너무 어려서 잘 닦지 못합니다.

구강 관리

- 이를 하루에 두 번 닦아줍니다.
- 부드러운 작은 칫솔을 사용합니다.
- 완두콩 크기의 불소치약을 사용하면 이가 더 튼튼해지고 충치가 예방됩니다.
- 깨끗한 손가락으로 입술과 볼을 옆으로 당기면 더 잘 보입니다.
- 치아와 잇몸이 만나는 곳을 닦아줍니다.
- 앞뒤로 조금씩 움직입니다.
- 치아의 안쪽과 바깥쪽 그리고 윗면을 닦습니다.



치과 전문가를 방문하여 치실질 시작 시기를 알아보고 구강 관리 정보를 더 얻으십시오.

칫솔질 요령

- 좋은 본이 되어줍니다. 아이들은 어른이 매일 칫솔질과 치실질을 하는 모습을 보아야 합니다.
- 칫솔질을 매일 일과로 삼습니다.
- 아이가 마음에 들어 하는 작고 부드러운 칫솔을 골라 사용하게 합니다.
- 아이가 좋아하는 맛의 불소치약을 찾습니다.
- 칫솔질을 하면서 노래를 부르거나, 이야기나 음악을 들려줍니다.
- 아이에게 어른이 대신 이를 닦게 해준 것을 칭찬해줍니다.
- 아이가 스스로 이를 닦게 하되 어른이 항상 마무리 해줍니다.

자녀의 이닦기가 항상 쉬운 일은 아니지만, 노력한 가치는 있습니다!



이를 닦을 때 아이의 뒤에 앉아 아이를 안정시킵니다. 그래야 이를 잘 볼 수 있습니다.

건강한 치아를 위한 건강한 식습관

- 아이에게 하루 세 끼를 주고 간식도 계획된 건강식을 2~3회 줍니다.
- 캐나다 식품 안내서(Canada's Food Guide)를 따릅니다.
www.healthcanada.gc.ca/foodguide.
- 이 나이의 어린이는 일반 컵만 사용하는 것이 좋습니다.
- 끼니와 간식 사이에는 물만 줍니다.

종일 음료를 훌쩍이고 음식을 먹으면 충치가 생길 수 있습니다.

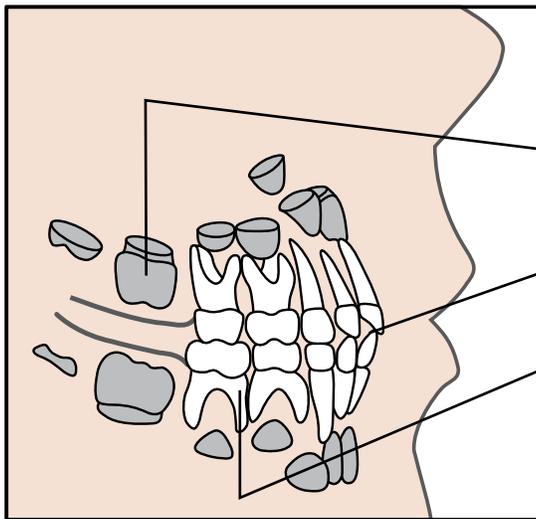
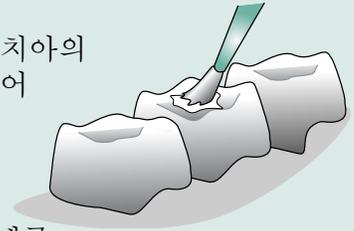


치과 진찰

- 아기가 만 12개월이 되면 치과 의사에게 데려갑니다.
- 정기적으로 치과 진찰을 받으면 충치 예방에 도움이 될 수 있습니다.
- 치과 의사를 찾으려면 www.bcdental.org나 전화번호부를 보십시오.

치과 봉합제

- 치과 봉합제는 뒤쪽 치아의 굴곡진 홈에 발라 넣어 충치를 예방하는 물질입니다.
- 치과 의사에게 자녀의 치아에 봉합제를 발라달라고 하십시오.



간니(영구치)가 곧 나오기 시작합니다.

- 간니인 첫째 어금니는 젓니 어금니가 빠지기 전인 만 6세경에 나옵니다.
- 젓니가 만 5~6세경에 처음 빠지는 아이들도 있습니다.
- 일부 젓니 어금니는 만 12세쯤까지도 빠지지 않습니다.

젓니에 문제가 있으면 간니에도 문제가 있을 수 있습니다.

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 pheh@vch.ca로 이메일을 보내십시오(Catalogue No. FJ.100.5.Y68.KN 기재).
이 자료에 관한 의견은 feedback@vch.ca로 보내주시기 바랍니다.

© Vancouver Coastal Health, 2016년 9월

이 문서의 정보는 의료진이 이 문서를 제공하는 분에게만 해당합니다.

www.vch.ca