

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **첫 번째**

하루 2번 이상 칫솔질을 하자

잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질을 합니다. 2개 닦는 정도인 것으로 선택합니다.

칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를 치아은 칫솔모 사이에 꼭 눌러 짜서 사용합니다.

치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦습니다.

칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환합니다.

치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 닦습니다.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **두 번째**

불소치약을 이용하자

불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.

- ✓ 일불소인산나트륨
- ✓ 플루오르화나트륨
- ✓ 플루오르화석
- ✓ 플루오르화아민297

· 치약 상자나 치약 뒷면을 보고 '일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297' 4가지 중 한 가지 성분이 들어 있는지 확인합니다.

주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.

· 소아청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.
· 성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **세 번째**

단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자

과자, 탄산음료 등 설탕이 들어간 식품은 1일 1회 이내로 섭취합니다.

캐러멜, 젤리와 같이 치아에 달라붙는 간식은 피해야 합니다.

과일과 채소는 섬유질이 많으므로 1일 5회 이상 섭취합니다.

흡연은 잇몸병과 구강암을 일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **네 번째**

정기적으로 치과를 이용하자

특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진 (국가 구강 검진 포함)을 받습니다.

*건강보험 적용 대상: 만 14세 이하 소아청소년, 성인

치아 홈 메우기(실런트)로 첫 번째, 두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다.

*건강보험 적용 대상: 만 14세 이하 소아청소년

치석 제거(스케일링)을 받아 잇몸병을 예방합니다.

*건강보험 적용 대상: 만 14세 이상 성인

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원