



전북인공지능  
고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

## 4월 학생 식생활 및 위생교육

식생활교육관  
063-563-2457

### 건강한 치아 관리를 위한 식품 섭취 요령

#### 청소년기 올바른 양치질의 중요성



청소년기는 생활습관 변화로 치아건강이 악화되기 쉬운시기입니다.

치아 관리 습관을 들여 아침, 점심, 야식, 잠자기 전 철저한 관리가 필요합니다.

양치를 하지 않으면 치태가 생기고, 그것이 치석으로 변하게 됩니다.

양치 후 치실 혹은 치간 칫솔을 사용하여 철저한 관리가 필요합니다.

#### 충치는 왜 생기는 걸까?



충치는 당의 섭취량보다 당류를 얼마나 자주 먹었는지, 먹었을 때 치아에 얼마나 오래 붙어 있는 식품인지에 따라 발생률이 달라집니다.

#### 충치를 발생시키는 식품

##### 산성 식품



치아 에나멜 층은 보통 산도 pH 5.5 이상에서 파괴되기 시작하므로 산성식품을 섭취 하였을 때 치아에 더 많은 손상이 가게 됩니다.

그러므로 탄산음료 같이 산이 강한 음식을 먹을 경우에는 약 30분 후에 양치를 해야 합니다.

##### 끈적이는 식품



끈적이면서 달콤한 식품들은 입 안에 오래 남아있고, 먹은 후에도 잘 닦여지지 않아 충치에 걸리기 쉽습니다.

끈적이는 식품을 먹은 후에는 반드시 양치질을 꼼꼼하게 하여 자기 전에는 먹지 않도록 해야 합니다.

#### 치아 건강에 도움이 되는 음식



우유는 비타민D, 인산염, 칼슘이 함유되어 있어 치아의 뼈를 강화해주고 치아에서 손상된 에나멜의 복구에 도움을 줍니다.



견과류에는 풍부한 미네랄과 비타민이 함유되어 있어 잇몸과 치아를 보호합니다.



채소 속 섬유질은 플라그를 제거하고 치아를 단단하게 만들어 주며, 특히 폴리페놀과 탄닌 성분은 플라그 생성을 억제하는데 도움을 줍니다.



오렌지는 칼슘과 비타민이 풍부하며, 입에서 박테리아를 박멸시키고 치아의 부식을 막아주는 산도가 들어있습니다.