



[ 존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교 ]

구강건강 관리 및 불소 용액 양치 방법 안내

전주지곡초등학교  
제 2022-113호

‘맛있는 독서, 달콤한 글쓰기’의 중점교육으로 학생의 변화와 성장을 돕는 학교 운영에 함께하여 주시는 학부모님들께 감사드립니다.

어린 시절 유치의 건강은 곧 영구치의 건강과 직결되며 이 시기의 올바른 치아 관리 방법을 익히는 것은 평생 구강을 건강하게 관리할 수 있는 기본이 됩니다. 각 가정에 불소 용액을 배부하오니 구강건강 관리 및 불소 용액 양치 방법을 참고하시어 아이들이 건강한 치아를 유지할 수 있도록 잘 지도하고 관리해주시기 바랍니다.

### 어린이의 구강 관리 TIP

#### 1. 규칙적인 양치질 습관과 올바른 식습관을 갖도록 해주세요.

- 매 식사 후에, 잠자기 직전에는 반드시 양치질을 합니다.
- 간식은 하루에 한두 번, 시간을 정해 먹도록 합니다.
- 설탕이 많이 들어 있는 음식물은 되도록 적게 섭취하고, 단백질과 수분이 많은 과일, 야채를 많이 섭취하도록 합니다.

#### 2. 치아를 단단하게! 불소도포를 해주세요.

불소는 치아를 단단하게 하고 충치를 예방하는 효과가 있습니다. 치과를 방문하여 주기적으로 불소를 도포해주는 것이 충치예방에 도움이 됩니다. 평상시엔 불소가 함유되어있는 어린이 치약을 사용하여 충치를 예방하도록 합니다.

#### 3. 우리아이의 충치예방을 위해 치아 홈메우기는 꼭 해주세요.

만 6세가 되면 영구치 어금니가 올라오게 되는데 치아 표면에 홈이 있어 충치가 발생하기 쉽습니다. 실란트로 치아 홈메우기 치료를 해주면 충치를 효과적으로 예방할 수 있습니다.

#### 4. 치열 공간 관리를 해주세요. (부정교합 예방하기)

영구치가 나올 시기 이전에 충치 등의 문제로 유치를 일찍 잃게 되면 옆의 치아들이 공간으로 쓰러지게 됩니다. 이러한 경우 영구치가 나올 자리가 부족해 치아가 삐뚤어지게 나오거나 아예 나오지 못하게 됩니다.

### 치아우식증(충치)의 원인



음식물 찌꺼기가 치아 표면에 남아 있습니다.



세균이 치아표면에 남은 음식물 찌꺼기를 먹습니다.


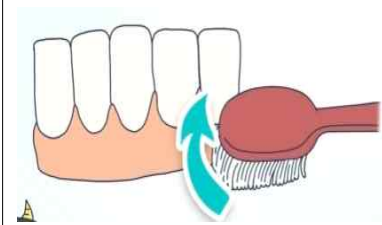
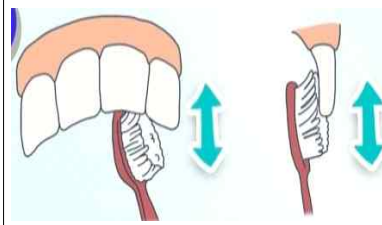
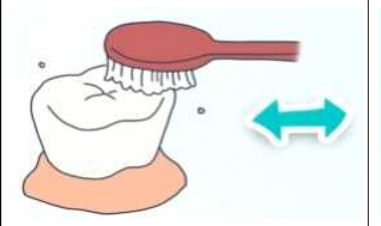





음식물 찌꺼기를 먹은 세균이 산을 배출합니다.



산에 의해 치아가 손상되고 더 많은 음식물 찌꺼기와 세균이 남게 됩니다.

## 올바른 치아 닦기

		
<b>[윗니]</b> 습관적으로 좌우로 닦지 말고, 윗잇몸에서부터 아래로 쓸어주세요.	<b>[아랫니]</b> 아랫잇몸부터 위로 쓸어올리듯 닦아주세요.	<b>[이의 안쪽면]</b> 놓치기 쉬운 안쪽면은 칫솔을 세워서 치카치카
		<b>333</b> 하루 3번, 식후 3분, 3분 이상 닦기, 양치의 기본 333양치법, 아시죠?   부위별로 10번 이상 닦아주세요.   칫솔은 1개월-2개월 정도 사용하는 것이 좋네요.
<b>[이의 씹는면]</b> 이의 씹는면도 꼼꼼히 닦아주세요. 음식물이 끼어있지 않게요.	<b>[혓바닥]</b> 혓바닥은 부드럽게 닦아 설태를 제거하세요.	

## 불소용액 양치 방법

- ▶ 불소용액 양치는 1주일에 한 번 실시합니다.
- ▶ 불소용액을 플라스틱 컵에 한 모금씩(10ml) 부어서 1분간 입 안에 머금고 기다린다.  
(이 때 불소용액을 절대로 삼키지 말고 입안 구석구석에 불소 용액이 골고루 퍼지도록 한다.)
- ▶ 1분이 지나면 따로 마련된 용기나 세면대에 뱉는다.
- ▶ 불소는 치아를 튼튼하게 하는 약이므로 충치 등 치아에 이상이 있어도 몸에 해롭지 않습니다.
- ▶ 불소 용액 양치 실시 후 입안을 물로 헹구거나 30분 동안 물, 우유, 과자 등 음식물을 먹지 않습니다.
- ▶ 절대 삼키지 않습니다.

## 불소용액 양치 시 주의사항

- ▶ 매주 일정한 시간 지정하여 실시합니다.
- ▶ 불소 용액은 1회 한 모금씩(10ml)만 사용합니다.
- ▶ 불소 용액은 **삼키지 않도록 주의합니다.\*\***
- ▶ 불소 양치 후 30분 동안은 음식을 먹거나 입안을 헹구어 내지 않는다.
- ▶ 불소를 과량 복용하면 불소 중독증이 생기므로 아동들이 부주의로 먹는 일이 없도록 한다.
- ▶ 불소는 유리 용기와 화학적 반응을 하므로 불소 양치 시에는 **플라스틱 용기를 사용한다.**
- ▶ 과거 불소양치 시 알레르기가 있었거나, 불특정 원인에 의한 심한 알레르기가 있는 학생은 불소양치를 하지 않도록 한다.

2022. 07. 07

전 주 지 곡 초 등 학 교 장