

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활수칙



하루 2번 이상 칫솔질을 하자



불소치약을 이용하자



단 음식을 줄이고,
담배를 피우지 말자



정기적으로 치과를 이용하자

하루 2번 이상 칫솔질을 하자



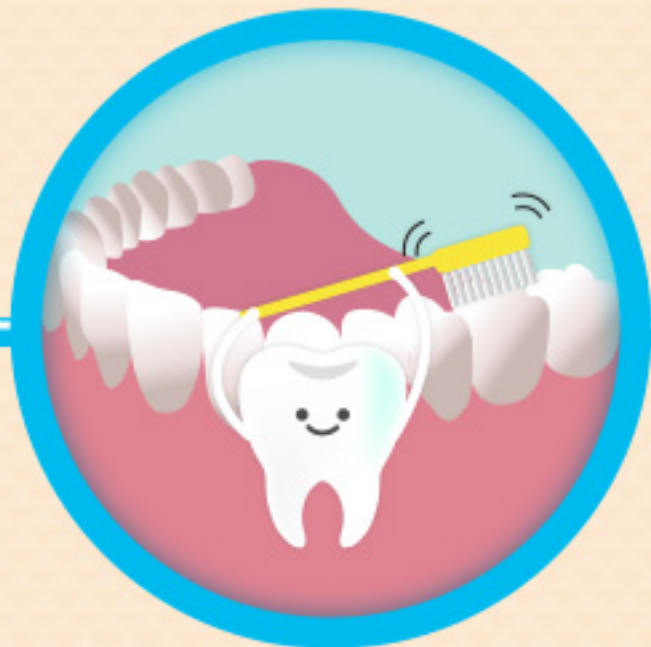
잠자기 전을 포함해서
하루 2번 이상 칫솔질을 합니다.



칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를
2개 덮는 정도인 것으로 선택합니다.



치약은 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.

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.

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.



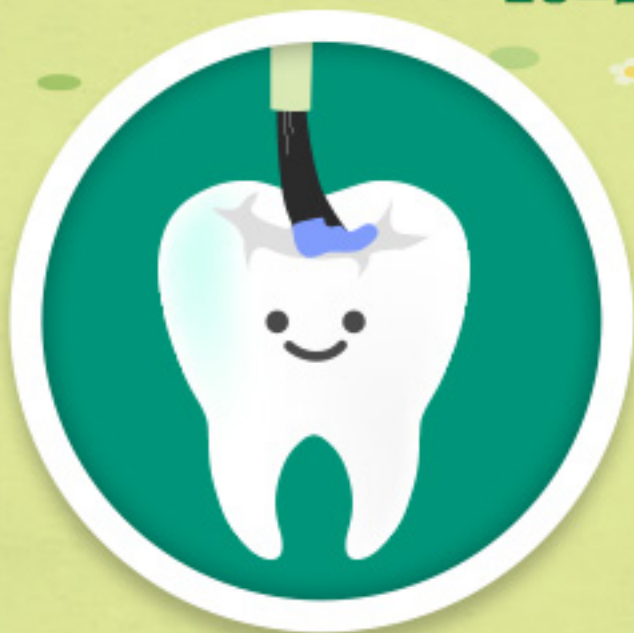
흡연은 잇몸병과 구강암을
일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요.

정기적으로 치과를 이용하자



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

*건강보험 적용 대상: 영유아, 소아·청소년, 성인



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

*건강보험 적용 대상: 만 18세 이하 소아·청소년



치석 제거(스케일링)을 받아
잇몸병을 예방합니다.

*건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인