

# 건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙



하루 2번 이상 칫솔질을 하자



불소치약을 이용하자



단 음식을 즐기고,  
담배를 피우지 말자



정기적으로 치과를 이용하자



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

첫 번째

## 하루 2번 이상 칫솔질을 하자



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

두 번째

## 불소치약을 이용하자

불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.



주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

세 번째

## 단 음식을 즐기고, 담배를 피우지 말자



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

네 번째

## 정기적으로 치과를 이용하자



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원