



# 가정통신문

## 구강건강 생활수칙 안내

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734



첫 번째!  
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.



두 번째!  
불소치약을  
이용하자

불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.

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.

소아·청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.

성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다.



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.



네 번째!  
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)를 받아  
잇몸병을 예방합니다.  
\* 건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

2019. 7. 15.  
남원용성중학교장