

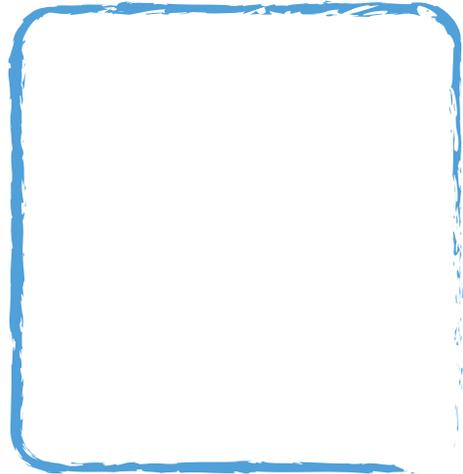
어린이의 구강 관리

다음 단계에 따라
치아를 깨끗하고
건강하게 유지하세요.



치과
검진
기

치과 검진을 받으세요. 1년에 2번 검진을 받으세요. 치아 건강을 위해 무엇을 할 수 있는지 문의하세요.



칫솔



하루에 최소 2번 양치질을 합니다. 아침 식사 후 그리고 잠자리에 들기 전에 하는 것이 가장 좋습니다.

부드러운 브러시를 사용하고 자주, 그리고 아픈 후에는 브러시를 교체하세요.

양치질은 최소 2분 동안 하세요. 천천히 원을 그리며 앞, 뒤, 모든 치아의 윗면을 닦습니다.

혀를 닦는 것도 잊지 마세요. 그러면 입안이 깨끗하고 상쾌하게 유지될 것입니다.

불소가 포함된 치약을 사용하세요. 불소가 포함된 치약을 사용하면 충치가 예방됩니다. 기억하세요. 브러시에 콩알만 한 크기만 짜세요.

치약을 삼키지 마세요. 적은 양의 치약을 사용하고 꼭 뱉으세요.



치실

매일 치실을 사용하세요. 칫솔이 닿지 않는 부분까지 구석구석 닦을 수 있으며 잇몸을 건강하게 유지해줍니다.

건강한
음식
먹기

과일, 야채, 치즈, 우유와 같이 건강한 간식을 선택하세요. 꼭 불소가 포함된 물을 마시세요.



이 정보는 치과 전문의의 조언을 대체하기 위한 것이 아닙니다. 치아 건강에 관한 질문이 있다면 치과

를 방문하세요. 본 프로젝트의 보조금 \$1,200,000는 T12HP28885 구강 보건 보조금에 따라 미국 보건복지부 (HHS)의 건강 자원 및 서비스 관리 (HRSA)에서 지원했으며 지원하고 있습니다. 이 정보 또는 내용과 결본은 작성자의 의견이며 공식적인 입장이거나 정책으로 해석되어서는 안 되며 HRSA, HHS 또는 미국 정부의 특정한 지지로 추론되어서는 안 됩니다.

