

영유아 부터 시작하는 구강건강 습관

아이들의 구강을 건강하게 관리하기 위해 아무리 강조해도 지나치지 않은 것이 바로 양치질입니다. 세 살 버릇이 여든까지 간다는 옛말처럼, 어릴 때 형성된 이 닦는 습관이 우리 아이의 평생 구강건강 습관을 좌우합니다. 부모님께서 아이를 규칙적이고 올바르게 칫솔질을 할 수 있도록 아래 내용을 참고하셔서 체계적으로 관리해주세요.



유치우식이란 ?!



유치에 생기는 충치를 말하며, 유치(젖니)는 빠질 치아라고 생각하여 대수롭지 않게 여겨 빨리 치료하지 않으면 유치가 빨리 빠지게 되어 영구치가 고르게 나지 않을 수 있고 치열이 비뚤어지는 부정교합이 생길 수 있습니다.

유아 건강의 첫 관문

유치관리



올바르게 이 닦는 방법 !!

1. 유치가 나오기 전



- 이가 나지 않는 유아의 입안은 삶아 소독한 깨끗한 거즈를 이용하여 닦아주세요. 기성제품으로 제작된 손가락에 끼워 사용하는 고무제품이나 면제품을 사용하셔도 됩니다.

2. 생후 6개월~12개월

- 유치(젖니)가 나온 후에는 손가락 칫솔이나, 유아용 칫솔을 사용하여 닦아주며 이때 불소치약을 칫솔 끝에 아주 살짝 묻혀서 닦아주면 충치예방에 도움이 됩니다. 아이가 칫솔과 친해지고, 유치가 나올 때 간질간질한 잇몸에 자극을 주기 위해 칫솔 형태의 장난감을 가지고 놀게 합니다.



3. 우유병을 뗄 무렵

- 우유병보다는 빨대를 사용하게 하고 익숙해지면 컵으로 마실 수 있도록 지도합니다.



4. 18개월 이후



- 장난감처럼 생기거나 아이들이 좋아하는 캐릭터가 있는 칫솔을 선택하여 아이가 칫솔과 친숙해지도록 도와줍니다. 손잡이는 두꺼운 것을 선택합니다.



- 스스로 칫솔질이 가능한 유아는 아침식사 후와 취침 전에 반드시 이를 닦게 하여 습관형성을 유도합니다.

- 만 4~5세까지는 손동작이 제대로 안되어 치면세균막 제거 능력이 부족하므로 유아의 칫솔질 가능 여부와 관계없이 하루 한번(자기 전)은 보호자가 지도해준 후에 철저히 닦아 줍니다.

