

# 영유아 치아 건강

튼튼한 유치는 어린이의 치아에 매우 중요합니다. 가정에서 건강한 치아 관리 습관을 만들어주면 어린이의 충치를 예방할 수 있습니다.

## 매일 치아를 관리하는 습관 기르기

- 유치가 나기 전에 하루 두 번 물로 잇몸을 부드럽게 닦아주세요. 물기가 있는 깨끗한 거즈, 세척용 천 또는 부드러운 유아용 칫솔과 물을 사용하세요. 치아를 관리하는 동안 어린이에게 웃으며 이렇게 말해보세요. "이렇게 하면 입속이 깨끗해진단다!"
- 영유아를 데리고 쇼핑을 가서 재미있는 어린이용 칫솔을 자녀가 좋아하는 색깔로 골라보세요. 첫 치아가 나오기 시작할 때부터 하루 두 번씩 이를 닦아주세요.
- 치약 사용 시기는 치과 의사와 상의하시기 바랍니다. 어린이가 칫솔질 후 치약을 삼키지 않고 세면대에 뱉는 방법을 안다면 치약 사용 시기가 되었다고 할 수 있습니다. 어린이가 좋아하는 맛의 치약을 함께 골라보세요. 양치를 할 때 완두콩 크기만큼의 치약을 사용하세요.
- 부모님이 훌륭한 본보기가 되어 주세요! 부모님이 규칙적으로 양치하고 치실을 사용하는 모습을 자녀에게 보여주는 것이 좋습니다.

## 충치 예방하기

유아를 포함한 모두가 충치를 갖고 있을 수 있습니다. 유아의 치아에 생기는 갈색 또는 검은색 점은 충치가 있다는 표시입니다. 그러나 충치는 얼마든지 예방할 수 있습니다.

- 영아의 경우 젖을 먹다가 잠이 들면 가능한 한 빨리 수유를 중단하거나 젖병을 입에서 떼게 해주세요. 영아가 잠을 자는 동안 젖병이나 젖을 물고 있다면 치아 주위로 젖이 고일 수 있습니다.
- 치아를 손상시키고 충치를 유발하는 설탕이 든 음식과 음료를 피하세요.
- 어린이의 첫 유치가 나온 후 일반 컵이나 밀폐된 컵으로 물이나 우유를 마시는 방법을 가르쳐주세요. 충치 예방을 위해서는 컵으로 마시는 연습이 필요합니다!

## 아이의 첫 치과 방문 준비하기

- 다른 부모나 이용하시는 병원에 치과 의사를 추천해 달라고 요청하세요. 많은 치과 의사와 소아 치과 의사가 영유아의 치아를 전문적으로 진료합니다.
- 일반적으로 첫 치아가 나오는 생후 6~12개월에 첫 진료를 시작하는 치과 병원도 있습니다. 또 어린이의 첫 생일이나 그 이후까지 기다렸다가 병원을 방문하기를 원하는 곳도 있습니다.
- 병원 방문 전에 치아와 치과 의사에 관한 그림책을 자녀와 함께 읽어보세요. '이가 몇 개일까 (How Many Teeth)?'나 다양한 '입 벌려보기 (open mouth)' 게임을 하면서 어린이가 치과에서 입을 벌리는 것을 연습하도록 도울 수 있습니다. 영유아는 '치과 병원' 놀이를 좋아할 수도 있습니다.
- 병원을 방문할 때 어린이의 책과 애착 장난감을 가져가세요. 조금 일찍 도착해서 병원을 둘러보고 직원을 만날 수 있도록 하세요. 진료 중에는 자녀 곁을 지켜주는 것이 좋습니다.

**English Title: Dental Health for Babies and Young Children**



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education