

영유아의 치아 관리

Dental Care for Your Infant and Toddler

치아 관리를 일찍 시작하는 것이 자녀의 건강에 중요합니다. 치아 관리는 치아를 평생 동안 건강하게 유지해줍니다. 건강한 젖니는 아이가 잘 먹고 말을 또렷하게 하게 해줍니다. 젖니는 영구치가 올바른 위치에 나게 합니다. 만 12-13 세가 될 때까지 젖니가 영구치로 교체되지 않는 경우도 더러 있습니다. 치아 관리에는 이가 나기도 전에 잇몸을 깨끗이 청소해주는 것도 포함됩니다. 자녀의 이와 잇몸을 건강하게 유지하는 가장 쉬운 방법은 청결하게 유지하는 것입니다.

유아충치란?

유아충치란 생후 6 개월부터 만 6 세까지의 유아에게 생기는 충치를 말합니다. 아이가 일단 이가 나면 충치가 생길 위험이 있습니다. 충치는 일반적으로 입안에 사는 세균 등의 여러 가지 요인에 의해 생깁니다. 치료하지 않으면 부패가 잇속으로 더 깊이 퍼져 통증과 감염을 일으킬 수 있으며 간질을 손상할 수 있습니다. 젖니를 빼야 할 수도 있습니다.

충치의 원인은 무엇인가?

유아 충치를 일으킬 수 있는 요인은 다음과 같습니다:

- 잦은 간식(특히 끈끈하거나 단 식품)
- 우유, 주스, 조제분유 등을 담은 젖병 또는 빨대컵의 지속적 사용(특히 취침 시간에)
- 자녀에게 매일 양치질을 해주지 않을 경우
- 불소 치약을 사용하지 않을 경우

캐나다 치과의사협회(Canadian Dental Association)에 따르면, 설탕이 치아에 끼치는 손상은 설탕이 입에 들어가서 입안에 머무르는 시간에 달려 있습니다. 여러분 자녀가 단것을 먹거나 마시면 입안의 세균이 설탕과 결합되어 약산이 만들어집니다. 이 산이 치아의 단단한 외층을 공격하여 구멍이 생깁니다.

자녀가 식사 시간 사이에 자주 주스를 빨아 먹거나 끈끈하고 단 간식을 먹을 경우, 치아의 표면에 설탕이 자꾸자꾸 달라붙습니다. 우유 또는 주스가 든 젖병을 물고 잘 경우에도 충치가 생길 수 있습니다. 액체가 입안에 머물면서 오랫동안 치아를 설탕에 담그기 때문입니다.

여러분 입에서 아기의 입으로 세균이 전염됩니다: 침을 통해 가족에게서 아이에게 세균이 전염될 수 있습니다. 치아에 구멍을 만드는 세균이 아기에게 전염될 가능성을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 칫솔을 공동 사용하지 마십시오
- 공갈젖꼭지를 깨끗하게 한답시고 입으로 핥지 마십시오
- 여러분 입에 들어갔던 숟가락으로 아기에게 음식을 먹이지 마십시오
- 온 가족이 항상 구강을 청결하게 유지하십시오

세균에 불량한 구강위생과 불건전한 식생활 습관이 더해지면 유아 충치 발생 위험이 높아질 수 있습니다.

충치를 예방하려면 어떻게 해야 하나?

치아를 잘 관리하십시오

올바른 치아 관리에는 날마다 아이의 이와 입을 청소하고 점검하는 것도 포함됩니다. 이와 입을 청소할 때는 잇몸이 드러나도록 입술을 들어올리고, 충치의 조기 징후일 수 있는 흰색 또는 갈색 반점이 있는지 살펴보십시오.

물에 적신 깨끗한 얼굴수건으로 아기의 잇몸을 부드럽게 닦아주십시오. 이가 나기 시작하면 작고 칫솔모가 부드러운 칫솔에 불소 치약을 조금(쌀알 정도) 묻혀 이를 닦아주십시오. 아침에 닦아주고, 특히 취침 시간에는 반드시 닦아주십시오. 아이가 만 3 세가 되면 부드러운 유아용 칫솔에 불소 치약을 완두콩만큼 묻혀 이를 닦아주십시오. 이 정도의 불소 치약은 안전하며 충치를 예방해줍니다.

식사 시간 사이에 물을 주십시오

생후 6 개월에서 9 개월 사이에 아기에게 뚜껑 없는 컵을 사용하도록 유도하십시오. 생후 12 개월이 지나면 식사 시간 사이에, 그리고 목이 마를 때는 물을 마시는 것이 최선입니다.

취침 시간에 아기에게 젖병이나 빨대컵을 물리지 마십시오

자녀가 취침 시간에 젖병/빨대컵을 찾지 않게 하는 방법을 알아보려면 캐나다 치과의사협회의 'Early Childhood Tooth Decay(유아 충치)' 웹페이지를

참고하십시오: www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp.

우리 아이는 언제 이가 나나?

아이마다 이가 나는 시기가 다르지만 대부분 생후 약 6개월에 이가 나기 시작합니다. 만 3세까지는 젖니가 모두 납니다. 일반적으로 아랫니 앞니가 맨 먼저 나고 뒤이어 윗니 앞니가 납니다. 이의 수는 위턱에 10개, 아래턱에 10개, 총 20개입니다.

이가 나는 시기에 관해 자세히 알아보려면 CDA의 'Dental Care for Children - Dental Development (아동의 치아 관리 - 치아 발달)' 웹페이지를 읽어보십시오: www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp.

아기가 이앞이를 할 때 어떻게 달래야 하나?

이가 날 때는 통증과 불편한 느낌이 있기 때문에 아기가 신경질적이 될 수 있습니다. 냉장고에 넣어 차갑게 만든 깨끗한 고무 물리개, 이앞이용 장난감, 또는 물에 적신 깨끗한 얼굴수건을 씹게 하면 기분이 나아질 수 있습니다. 이앞이용 쿠키/비스킷은 이에 달라붙어 충치가 생기게 할 수 있으므로 좋은 방법이 아닙니다.

이가 날 때 열이 나지는 않습니다. 아기가 이가 날 때 고열 또는 설사가 있을 경우, 그냥 평소처럼 치료하면 됩니다. 아기의 고열 또는 설사에 관해 의문이나 우려가 있을 경우, **8-1-1**로 전화하여 공인간호사와 상담하거나 여러분의 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

공갈젓꼭지는 어떤가?

엄마들은 아기가 쉴 때, 잘 때, 또는 그 밖의 시간에도 아기에게 종종 공갈젓꼭지를 물립니다. 다음은 공갈젓꼭지를 사용할 때 주의할 점입니다:

- 우선 모유 수유가 잘 정립되도록 하십시오
- 아기의 입에 알맞은 크기의 공갈젓꼭지를 선택하십시오
- 공갈젓꼭지의 젓꼭지 부분을 수시로 점검하십시오. 끈적거리거나 갈라졌거나 찢어졌으면 버리십시오
- 공갈젓꼭지를 늘 청결하게 유지하십시오
- 충치를 발생시킬 수 있는 단 물질(꿀 등)에 공갈젓꼭지를 담그지 마십시오
- 만 1세 또는 2세가 되면(이때까지도 공갈젓꼭지를 사용할 경우) 낮잠 또는 취침 시간에만 사용하십시오

아기의 이가 모두 나면(일반적으로 만 3세가 되었을 때) 공갈젓꼭지를 사용하지 마십시오. 이 시기가 지나서 공갈젓꼭지를 일상적으로 사용할 경우, 아이의 언어 발달 및 치아 자리잡기에 영향이 미칠 수 있습니다.

불화물이 충치를 막아줄 수 있나?

캐나다 치과의사협회 및 의사협회, 그리고 BC 주의 치아 전문가들은 모든 연령층의 충치 예방을 위해 불화물을 권장합니다.

불화물은 이미 입증된, 효과적이고 저비용적인 충치 예방법입니다. 하루 두 번 권장량의 불소 치약을 사용하면 치아의 법랑질이 튼튼해지며 충치에 대한 저항력이 커집니다. 불화물이 함유되지 않은 치약도 있습니다. 항상 제품 라벨을 확인하십시오.

치과의사 또는 치아 전문가는 여러분 자녀가 정기 치과 검진을 받으러 올 때 불화물을 사용할 수도 있습니다.

BC 주에는 천연 불화물이 거의 없으며, 식수에 불화물을 첨가하는 도시가 거의 없습니다. 수도물에 불화물이 함유되어 있는지 확인하려면 관내 보건소에 문의하십시오. 상수 불소 첨가에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #28 상수 불소 첨가](#)를 참고하십시오.

언제 우리 아이를 치과에 데려가야 하나?

캐나다 치과의사협회는 아이의 첫 번째 이가 난 지 6개월 후부터, 또는 만 1세쯤부터 정기적으로 치과 검진을 받을 것을 권장합니다. 여러분 자녀의 최초 치과 검진은 일상적 치아 관리, 불화물, 식생활 습관 등에 관해 상의하기에 좋은 기회입니다.

자세히 알아보기

소득보조급여를 수령하는 가정의 아동은 건강한어린이프로그램(Healthy Kids Program)을 통해 기본적인 치과 진료를 받을 수 있습니다. 자세히 알아보려면 1 866 866-0800으로 전화하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

치아 관리에 관해 더 자세히 알아보려면 보건소의 치아 프로그램, 또는 치과의사/치과위생사에게 문의하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.