

건강한 습관, 행복한 미소: 치아 관리

치아를 잘 관리하면 충치로부터 치아를 보호할 수 있습니다. 치아를 건강하게 유지하는 것은 건강 유지에서 중요한 부분입니다!

- 사탕이나 다른 단 음식과 같은 달콤하고 끈적거리는 음식을 **더 적게** 섭취하세요. 탄산음료나 스포츠 음료와 같은 설탕이 든 음료를 피하세요.
- 과일, 채소, 견과류, 치즈와 같이 치아에 좋은 영양소가 포함된 음식을 **더 많이** 섭취하세요.
- 치아에서 남은 음식물을 제거하는 데 도움이 되도록 물을 마시세요. 뉴욕시 수도물에는 충치 예방에 도움이 되는 불소가 포함되어 있습니다.
- 하루에 두 번, 매번 2분 동안 이를 닦으세요. 매일 치실을 사용하세요.
- 치아 건강이 유지되는지 확인하기 위해 6개월마다 치과를 방문하세요.

