



건강한 구강 유지 방법

치아와 잇몸을 보호하기
위한 간단한 방법

구강 건강 정보

임산부

- 임신으로 인해 구강 건강을 해칠 위험이 커질 수 있습니다. 임신 중에는 치아와 잇몸 건강에 특별히 주의를 기울이세요.
- 치과 치료(엑스레이, 국소 마취 등)는 임신 중에도 안전합니다. 의료 서비스 방문 시 서비스 제공자에게 임신한 사실을 알려주세요.
- 구강내 충치를 유발하는 균은 침을 통해 신생아에게 옮길 수 있습니다. 출산 전에 충치 관리를 하세요.

부모 및 보호자

- 자녀의 첫 유치가 나자마자 부드러운 칫솔로 치아를 닦아주기 시작하세요. 불소치약을 약간 사용하세요.
- 첫 이가 나오면 정기적으로 치과를 방문해야 하며, 이 시기가 만 1세보다 늦어서는 안 됩니다.
- 자녀의 치과 의사에게 불소도포 및 치아 실란트에 대해 문의하세요. 충치 예방에 좋은 치료입니다.

고령자

- 만 65세 이상이 되면 감염, 치아 뿌리 충치, 치아 소실, 구강암 등의 구강 질환 위험이 커집니다.
- 특정 약품이나 구강 건강 상태로 인해 종종 입 안이 건조해질 수 있으며, 이로 인해 충치 또는 먹을 때 불편감이 생길 수 있습니다. 물을 자주 마시고 불소가 함유된 치약으로 양치하세요.
- 의치가 있다면 무언가를 먹은 뒤, 그리고 수면 전에 제거하고 세척하세요.

치아와 잇몸을 관리하세요.

- 구강 건강이란 입 속을 건강하게 유지하는 것입니다. 이는 전반적인 신체 건강을 지키는 데 있어서도 중요한 부분이죠.
- 일반적인 구강 건강상 문제에는 잇몸 질환과 충치가 있습니다. 이를 관리하지 않으면 통증과 감염, 치아 소실, 먹을 때 및 말할 때 불편감이 생길 수 있습니다.
- 꾸준한 양치와 치실질 등을 통해 바람직한 구강 위생을 실천하면 수많은 구강 건강 문제를 예방할 수 있습니다.

잇몸 질환이란 무엇인가요?

- 잇몸 질환이란 잇몸에 감염이 일어나 잇몸이 붓어지며 붓는 현상입니다. 이는 치아 소실을 비롯한 여러 건강 문제로 발전할 수 있습니다.
- 잇몸 질환의 **위험 요인**으로는 불규칙적인 양치 및 치실질, 흡연, 당뇨 등과 같은 건강 문제 등이 있습니다.

잇몸 질환의 징후에는 어떤 것이 있을까요?

- 잇몸이 붓고, 붉어지며 약해짐
- 먹을 때나 양치 시, 또는 치실 사용 시 출혈
- 씹을 때 통증, 이 시림
- 헐거워진 치아 또는 치아로부터 떨어진 잇몸
- 입 냄새 또는 기분 나쁜 맛이 입안에 남아 있음



충치란 무엇인가요?

- 충치란 치아를 침식시키는 박테리아로부터 유발되는 손상입니다. 시간이 지나면 충치라고 불리는 치아 구멍이 생길 수 있습니다.
- 충치의 **위험 요인**으로는 불규칙적인 양치 및 치실질, 당도나 탄수화물 함량이 높은 음식 또는 음료 섭취, 낮 동안 많은 양의 간식 섭취 등이 있습니다.

충치의 징후에는 어떤 것이 있을까요?

- 치아 변색
- 치통
- 물거나 씹을 때 통증, 또는 달거나 차거나 뜨거운 것을 먹거나 마실 때 통증
- 치아에 금이 가거나 깨짐



구강 건강을 증진시키는 간단한 방법

- **수면 전을 포함해 하루에 최소 2회 이상 양치합니다.** 불소가 함유된 치약과 부드러운 솔의 칫솔을 사용합니다. 치과 의사가 권장하는 경우 구강 청결제를 사용합니다.
- **치실을 매일 사용하세요.** 치아와 잇몸 사이 아랫부분은 칫솔이 닿지 않습니다.
- **건강한 식습관을 가지세요.** 낮에 먹는 간식을 줄이세요. 특히 탄산음료, 과자, 캔디류와 같이 당도와 탄수화물 함량이 높은 간식을 피합니다. 웹사이트 choosemyplate.gov에서 건강한 식습관에 대해 참고하세요.
- **수돗물을 마십니다.** 뉴욕시에서 공급하는 수돗물에는 불소 성분이 있어 치아 건강에 도움이 됩니다.
- **금연하세요.** 흡연 시 잇몸 질환의 위험이 몹시 커지며, 구강암 및 인후암 발병 가능성도 높아집니다. 웹사이트 nysmokefree.com에 방문하거나 866-697-8487번으로 전화해 무료 금연 시작 키트를 신청하거나 금연 코치와 상담할 수 있습니다.
- **알코올 섭취를 제한하세요.** 알코올을 다량 섭취하면 구강 및 인후에 문제가 생길 위험이 커지며, 여기에는 암 또한 포함됩니다. 알코올 섭취 제한에 도움이 필요하다면 **311**번 또는 888-692-9355번으로 NYC Well에 전화하세요.
- **위험성에 대해 인지하세요.** 본인의 습관, 건강 상태, 연령, 가족력 등이 모두 구강 질환 위험성 향상에 영향을 끼칠 수 있습니다. 의료 서비스 제공자를 정기적으로 방문하며 치과 의사와 상담해 발생 가능한 위험과 특별한 관리가 필요한 부분에 대해 논의하세요.
- **치과 검진을 받으세요.** 치과 검진을 정기적으로 받으면(최소 연 1회) 더 치료가 용이한 시기에 문제점을 빨리 찾을 수 있습니다.

보험 정보

치과 치료는 이민 상태와 상관없이 Medicaid 및 Child Health Plus 건강 보험으로 제공됩니다.

건강 보험 등록에 관한 자세한 내용은 웹사이트 nyc.gov/health/healthcoverage를 참고하세요. 저비용 치과 치료 제공자를 찾으려면 311번으로 전화하거나 웹사이트 nyc.gov/health/teeth에 방문하세요.

구강 건강에 대한 자세한 정보는 웹사이트 nyc.gov/health/teeth에 방문하세요.

