

아기의 치아건강



대부분 아기들은 6~12 개월에 첫 번째 치아가 나기 시작합니다. 첫 치아가 나자마자 충치에 취약하다는 사실을 알게 되면 놀랄 것입니다. 충치는 통증이나 다른 감염을 가져올 수 있습니다. 모유수유나 젖병수유이건 간에, 여기 아기의 치아를 보호하기 위한 몇 가지 방법이 있습니다.

★ 치아 우식은 처음에는 보이지 않는다는 것을 명심하세요

- 치과 전문의들은 달콤한 음료들이 치아에 달라붙는다고 합니다. 심지어 우유, 이유식 또는 주스까지도 우식을 일으키는 박테리아의 온상이 될 수 있습니다. 이런 부식은 “아기 젖병 치아 우식” 또는 “아기 충치”라고 불립니다.
- 치과 의사들은 아기 치아가 처음 보일 때나 첫돌이 지나면 진료를 받기를 권장합니다. 만약, 황갈색, 갈색 또는 검은 점이나 구멍이 아기 치아, 특히 앞니에서 보이면 바로 치과 전문의에게 데려가세요. 아기는 벌써 충치를 가지고 있는 것입니다.

★ 아기의 충치를 예방해주세요

- 아기가 수유 시 잠이 들면 가능한 한 빨리 젖병이나 가슴을 아기 입에서 조심스럽게 떼어내세요. 아기가 잠든 동안 젖꼭지가 입 속에 있게 되면 당분이 아기 치아주변에 고여 있게 됩니다.
- 만약 아기가 목말라 하거나 안정을 위해 젖병을 찾으면 규칙적인 수유 사이에는 시원한 물이 담긴 젖병을 주세요. 정량의 불소가 담긴 물을 마시는 것이 충치예방에 도움이 된다는 것을 기억하세요. 젖병에 주스, 탄산음료나 가루를 섞어 만든 청량음료를 주는 것을 피하세요.
- 탄산음료 병처럼 생긴 젖병을 멀리하세요. 아기가 자란 후에도 치아에 나쁜 청량음료를 고르는 데 영향을 줄 수 있습니다
- 처음 치아가 나오게 되면 컵으로 물이나 주스를 마시도록 빨리 가르치세요. 아기에게는 많은 연습이 필요할 것입니다. 접을 수 있는 빨대가 달린 흘림 방지 컵이 도움이 됩니다. 많은 치과 의사들은 설탕이 든 음료를 멀리하는 데 이 디자인이 다른 흘림 방지 컵보다 낫다고 합니다.
- 단 것에 적셔서 고무 젖꼭지를 주지 마세요.

★ 아기의 입을 잘 보살피세요

- 치아 우식의 위험을 낮추기 위해서 아기가 모유나 이유식, 주스 또는 다른 단 음료들을 마신 후에는 아기의 치아와 잇몸에서 깨끗이 닦아내세요.
- 아기의 이가 나기 전에 적어도 하루 한 번은 물로 아기의 잇몸을 부드럽게 닦아주세요. 깨끗한 젖은 거즈나 수건, 또는 부드러운 유아용 칫솔을 사용하세요. 당신이 웃으면서 아이에게 “이것이 너의 입을 깨끗하게 하는 방법이야!”라고 말한다면 이 시간이 즐거울 수 있습니다.
- 처음 치아가 나온 때부터 시작해서 적어도 하루 한 번 치아를 아주 부드럽게 닦아 주세요. 언제부터 치약을 사용해야 할지 치과 전문의에게 상의하세요.

★ <http://illinoisearlylearning.org/tips.htm> 에 접속하시면 “아기의 치아건강”페이지에서 관련 웹사이트 정보를 보실 수 있습니다.



English Title: Dental Health for Babies

29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education