

치과 정기검진 준비하기!



튼튼한 유치는 유아의 건강에 중요합니다. 몇몇 치과 전문의들은 아기의 이가 처음 올라올 때부터 정기 검진할 수 있습니다. 다른 치과 전문의들은 아기의 첫 돌까지 기다립니다. 정기 검진 사이에 여러분은 자녀가 좋은 치아관리 습관을 배우도록 가르칠 수 있으며 이 학습은 평생 도움이 됩니다!

★ 자녀에게 좋은 치아관리의 모범을 보이세요

치과 전문의들은 여러분이 목이 마를 때 단 음료대신 물을 마시는 것을 모범 보이기를 권장합니다. 자녀에게 여러분이 규칙적으로 칫솔질하고 치실 사용하는 것을 보여줘요. 무엇을 하는 건지 설명해주세요. 자녀에게 애완동물의 이빨을 닦는 모습을 보여주세요. 치과 전문의의 동의 하에, 어린 아이에게 여러분이나 정기검진을 무서워하지 않는 다른 형제자매가 검진받는 모습을 보여주세요.

★ 초기부터 좋은 습관을 갖게 하세요

여러분의 자녀는 스스로 이를 닦기 훨씬 전부터 좋은 치아 관리 습관을 배울 수 있습니다. 치과 전문의들은 부모들이 매일 아이의 잇몸과 혀, 이를 깨끗하고 부드러운 젖은 천이나 거즈, 혹은 아기용 칫솔로 세심하게 닦아 줄 것을 제안합니다. 치과 전문의가 치약 사용이 가능하다고 말하기 전까지는 물만 사용하세요. 아이가 치약을 뱉을 수 있다면, 성인의 도움을 받아가며 스스로 양치할 수 있습니다. 부드러운 어린이용 칫솔에 콩알 크기만큼 치약을 짜주세요. 입 안의 모든 부분에 닿을 수 있게 칫솔질을 가르쳐 주어야 합니다.

★ 치아 건강 관리를 재미있게 만드세요!

치아와 치과의사에 관한 그림책을 함께 보세요. 동물원이나 박물관에 있는 동물의 이빨을 보여주세요. 치과협회 웹사이트에서 유아의 치아 건강과 관련된 동영상이나 활동을 찾아보세요. 여러분은 자녀와 함께 “이가 몇 개일까?”나 다른 종류의 입을 벌릴 수 있는 놀이를 함으로써 치과의사 선생님께서 입을 벌리는 것이 익숙해지도록 도울 수 있습니다. 걸음마기 유아나 유치원아는 ‘치과 놀이’를 할 수 있습니다.

★ 다른 부모나 의사 선생님에게 좋은 치과 전문의를 추천 받으세요

대다수의 가정 치과 및 소아 치아 전문의는 아거나 유아의 치아를 다루는 것을 전문으로 합니다. 치과 직원은 당신이 전화를 걸어 질문하면 기꺼이 대답해 줄 것입니다. 여러분이 치과나 직원들이 어떤지를 알아보기 위해 처음엔 혼자서 치과를 방문할 수 있습니다. 몇몇 치과 전문의들은 ‘사전방문’을 허용하는데 아이를 만나고 치과를 둘러보는 시간을 주기 위함입니다. **유의사항:** 치과 전문의와 직원들은 자신들의 업무에 대해 특별한 단어를 사용합니다. 뽑는다, 아프다, 주사, 바늘, 드릴 같은 피해야 할 단어가 무엇인지도 알고 있습니다! 그래서 여러분에게 설명을 하게 하는 것보다는 자신들이 아이에게 장비와 절차에 대한 설명을 하기를 원할 수도 있습니다.

★ 치과에서는 마음을 편히 가지도록 해주세요

책이나 마음을 달래줄 장난감을 가져가세요. 조금 일찍 치과에 도착해서, 아이가 치과를 둘러보고 치과 사람들과 만나볼 수 있게 해주세요. 정기 검진을 하는 동안 자녀와 함께 있어주세요.

★ <http://illinoisearlylearning.org/tips.htm> 에 접속하시면 “치과 정기검진 준비하기!”페이지에서 관련 웹사이트 정보를 보실 수 있습니다.

English Title: Get Ready for a Good Dental Checkup!



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