

구강 건강 & 구강 위생: 이도 보호하고 건강도 지킵시다!



어떻게 우리의 이와 잇몸을 건강하게 관리할 수 있을까요?

- 입 속에 있는 박테리아, 플라크, 음식물 찌꺼기를 제거 하고, 좋은 입 냄새를 유지하기 위해 하루에 적어도 두 번 2분에서 3분동안 양치를 해야 합니다.
- 적어도 하루에 1번은 치실을 사용해야 합니다.
- 6개월에 한 번씩 정기적으로 구강 검진과 스케일링을 받아야 합니다.

치아 관리를 하지 않으면 입 속에서 무슨 일이 일어날까요?

음식을 섭취할 때, 입 속에서 사는 박테리아는 산을 만들어 내어 음식을 분해시킵니다. 그 산은 치아 위에 있는 보호막 (에나멜)을 약하게 할 수 있으며, 치아에 금이 가거나 충치라고 하는 구멍들이 생길 수 있습니다. 치아 관리를 하지 않는다면, 에나멜이 더 부식될 수 있으며, 치아 에나멜 아랫부분에 있는 신경과 잇몸을 손상시킬 수 있습니다. 단 음식이나 설탕이 든 음료만이 충치를 유발하는 음식이 아닙니다. 단 맛이 나지 않는 음식 또한 충치를 유발할 수 있습니다.



건강한 치아를 위한 도구들:



부드러운
칫솔모 칫솔



플라보노이드 치약



치실

구강 건강에 좋은 음식 예들:



칼슘 (미네랄)



인 (미네랄)



비타민 D

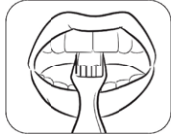
이 닦는 법



- 칫솔을 잇몸의 45도 각도로 합니다.



- 칫솔을 앞뒤로 4-5회 정도 가볍고 짧게 진동하면서 움직입니다.



- 치아의 외부 표면과 내부 표면을 닦고, 씹는 부분을 닦습니다.



- 앞니의 내부 표면을 닦기 위해, 칫솔을 수직으로 기울이고, 위 아래로 진동하면서 움직입니다.

- 박테리아를 제거하고 좋은 입 냄새를 유지하기 위해 혀를 닦습니다.

치실 사용법



- 약 45센치의 치실을 가지고, 치실의 양쪽 부분을 양손 중지로 감습니다.



- 엄지와 집게 손가락 사이에 치실을 꽉 잡아 고정하고, 부드럽게 치아 사이에 치실을 위치시킵니다.



- 치아 벽면에 대고 치실을 C자 모양으로 구부립니다.



- 치아 벽면을 누른 채로, 치실을 부드럽게 위 아래로 움직여 줍니다. 치실을 갑자기 잡아당기거나, 부러뜨리지 않습니다.



- 다른 치아들도 반복해서 치실로 닦아줍니다. 뒷니의 뒷부분도 치실도 꼭 닦아주세요.