

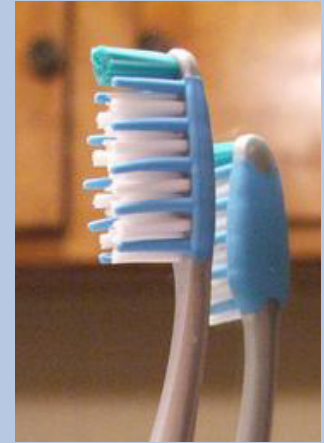


성인의 건강한 미소

치아는 평생 사용하게 되어 있습니다. 그러나 세균과 박테리아가 입 안에 쌓이면 치아에 검은 색의 무른 점(충치)이 생기고 잇몸이 붉게 부어 쉽게 피가 날 수 있습니다(잇몸병). 이 같은 세균들은 또한 몸 안을 돌아다니며 심장과 폐 같은 다른 장기들에 영향을 줄 수 있습니다. 치아를 잘 관리하고 치과 의사의 검진을 받으면 입은 물론 몸의 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.

매일 이를 닦으세요:

- 식사와 간식을 한 다음엔 이를 닦으십시오. 최소한 하루에 두 번은 닦으십시오.
- 불소가 들어있는 치약을 쓰십시오. 불소는 충치 예방에 도움이 됩니다.
- 부드러운 칫솔로 부드럽게 닦으십시오.
- 닦을 때마다 3-5분 동안 칫솔질을 하십시오.
- 칫솔은 2-3개월마다 새 것으로 바꾸십시오.
- 혀도 닦아 입냄새를 줄이십시오.



하루에 한번 “치실질”을 하세요

- 칫솔이 닿지 않는 곳에 치실을 사용하십시오.
- 치아 사이와 잇몸 밑에 치실질을 하여 치태를 제거하십시오.
- 부드럽게 잇몸이 상하지 않도록 하십시오.

금연하세요:

담배를 끊어서 구강암, 황니, 입냄새, 기타 문제가 생길 위험을 줄이십시오. 금연에 도움이 필요하면 의사에게 말씀하십시오.

건강한 식생활을 하세요:

- 생과일, 생야채, 치즈, 요구르트, 우유 같이 건강에 좋은 식품을 섭취하면 구강 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 탄산음료와 치아에 달라붙을 수 있는 그밖의 단 음식을 제한하십시오.

일년에 두 번 치과 의사의 검진을 받으십시오

아파진 다음에야 비로소 의사에게 가지 마십시오! 치아는 아프기 전에 이미 병들어 있을 수도 있습니다. 치과 의사에게 전반적인 건강상태와 생활방식 그리고 다음을 말해 주십시오:

- 당뇨병이나 기타 만성 질환이 있는지 여부
- 신체접촉 스포츠를 하고 있는지 여부
- 이를 악물거나 가는지 여부
- 하품을 하고 씹을 때 턱이 빠지거나 소리가 나는지 여부

궁금한 점이 있는 경우 치과 의사에게 꼭 물어보십시오.