



## 첫 번째! 하루 2번 이상 칫솔질을 하자



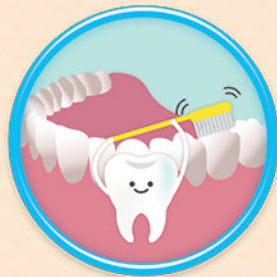
잠자기 전을 포함해서 하루  
2번 이상 칫솔질을 합니다.



칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를  
2개 덮는 정도인 것으로 선택합니다.



치약은 칫솔모 사이에  
꼭 눌러 짜서 사용합니다.



치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과  
혀를 빠짐없이 모두 닦습니다.



칫솔모가 벌어지거나  
휘어지면 새 칫솔로 교환합니다.



치아 사이는 치실과  
치간 칫솔을 사용하여 닦습니다.



## 두 번째! 불소치약을 이용하자

**불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.**

치약 상자나 치약 뒷면을 보고 '일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297' 4가지 중 한 가지 성분이 들어 있는지 확인합니다.



**주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.**

- 소아·청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.
- 성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다.







## 세 번째! 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자



과자, 탄산음료 등  
설탕이 들어간 식품은  
1일 1회 이내로 섭취합니다.



캐러멜, 젤리와 같이  
치아에 달라붙는 간식은  
피해야 합니다.



과일과 채소는 섬유질이  
많으므로 1일 5회 이상  
섭취합니다.



흡연은 잇몸병과 구강암을  
일으킬 수 있으므로  
담배를 피우지 마세요.

# 네 번째! 정기적으로 치과를 이용하자



특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진  
(국가 구강 검진 포함)을 받습니다.

\*건강보험 적용 대상: 영유아, 소아·청소년, 성인



치아 홈 메우기(실런트)로 첫 번째,  
두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다.

\*건강보험 적용 대상: 만 18세 이하 소아·청소년



치석 제거(스케일링)을 받아  
잇몸병을 예방합니다.

\*건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인

자세한 내용은 Q&A 7~10번을 확인하세요!