1. 영유아 _ 01

□1. 우유병을 물리고 재워도 되나요?

□2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요?

□3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요

1. 婴幼儿 _ 01

□1. 可以含着奶瓶睡觉吗?

□2. 还没长牙，也应漱口吗？

□3. 妈妈的虫牙会成为孩子的虫牙！

2. 유아 _ 04

□1. 엄마가 아이의 이를 닦아주세요!

□2. 치약을 삼켜도 되나요?

2. 幼儿 _ 04

□1. 请妈妈给孩子刷牙！

□2. 牙膏能吃吗？

3. 어린이 _ 06

□1. 새로 난 큰 어금니는 영구치에요!

□2. 구강양치액 사용시 이것만은 주의하세요!

3. 儿童 _ 06

□1. 新长出来的大臼齿是恒齿!

□2. 使用漱口液时要注意！

4. 청소년 _ 08

□1. 콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!

□2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요?

□3. 구강양치액도 충치예방효과가 있나요?

4. 青少年 _ 08

□1. 可乐等冷饮对牙齿健康不利！

□2. 使用漱口液可以去除口腔异味吗？

□3. 使用漱口液也有预防虫牙的功效吗？

5. 성인 _ 11

□1. 치아 사이를 관리하세요!

□2. 입 냄새, 혀를 조심하세요!

□3. 구강 내에는 어떤 세균이 있나요?

5. 成人 _ 11

□1. 请注意管理牙间隙清洁！

□2. 去除口腔异味，从注意舌部清洁开始！

□3. 口腔内有什么样的细菌？

6. 노인 _ 15

□1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요?

□2. 틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

□3. 틀니도 닦아 주나요?

6. 老人 _ 15

□1. 口干舌燥时可以吃糖吗？

□2. 戴假牙的牙龈也需要休息!

□3. 假牙也要刷吗？

1. 영유아

1. 우유병을 물려서 재워도 되나요? (×)

아기에게 우유병을 물려서 재울 경우 아기의 구강건강을 해칠 수 있는『우유병 우식증(충치)』이 생길 수 있어요. 이를 막기 위해서는 우유를 먹인 후 생수나 보리차가 든 우유병으로 바꾸어 입안을 헹군 후 잠 들게 하는 것이 좋아요.

특히 아기의 치아가 난 후에는 당분이 있는 음료를 우유병에 담아 주는 것은 피해야 해요. 왜냐하면 아기가 자는 동안에는 침의 흐름이 감소하여 음료가 치아 주위에 계속 머물게 되어 충치가 발생하기 쉬운 환경이 되기 때문이에요.

1. 婴幼儿

1. 可以含着奶瓶睡觉吗？(×)

让孩子含着奶瓶睡觉的时候，会患上危害孩子口腔健康的“奶瓶龋蚀症(虫牙)”。为了防止患上此症，最好在喝完奶之后，用装有矿泉水或大麦茶的奶瓶漱口，然后再让孩子入睡。

尤其是在孩子长出牙齿之后，必须避免把含有糖份的饮料装入奶瓶之中。因为孩子在睡觉期间，口水的流动会有所减少，饮料会一直停留在牙齿周围，这将容易成为出现虫牙的环境。



2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요?(○)

네. 물론이에요. 영유아의 치아는 잇몸을 뚫고 나오지 못했을 뿐 잇몸 안에 유치가 존재하고 있어, 음식물 찌꺼기를 닦아 주어야 해요.

이때 거즈를 생수나 보리차에 적셔서 사용하거나 의약외품인 구강청결용 물 휴지 또는 유아용 고무칫솔 제품을 손에 끼어서 닦아주세요. 이 때 이가 나올 잇몸뿐 아니라 뺨의 안쪽, 입술, 혀를 깨끗이 하는 것도 꼭 필요해요.

수유 후 매번 닦아 주는 것이 좋지만 여의치 않다면 목욕이나 세수시킬 때는 꼭 닦아주세요.

2. 还没长牙，也应漱口吗?(○)

是的，这是当然。婴幼儿的牙齿只不过是还没有穿透牙龈长出来而已，牙龈里面的幼齿是存在的，必须要刷干净食物残渣。

这时，请用矿泉水或大麦茶把纱布浸湿来漱口，或者使用非医药用品类口腔清洁湿纸巾，还有把幼儿用胶质牙刷产品套在手上给孩子漱口。不仅需要刷即将长出牙的牙龈部位，还有脸蛋内侧、嘴唇、舌头都务必要保持清洁。

虽然能在每次喂完奶之后都漱口最好，但是如果不行的话，也请在洗澡或清洗的时候，一定要刷牙。



3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요!

처음 아기가 태어났을 때는 입안에 충치 유발균이 없지만 젖니가 완성되어가는 시기에 충치가 있는 보호자가 아기와 입을 맞추거나 아기에게 음식물 등을 보호자의 입으로 잘라서 먹일 때 아기에게 충치 유발균이 전염될 수 있어요.

이렇게 충치 유발균이 아이의 입안에서 발견되기 시작하는 생후 19~31 개월을『감염의 창』이라고 해요.

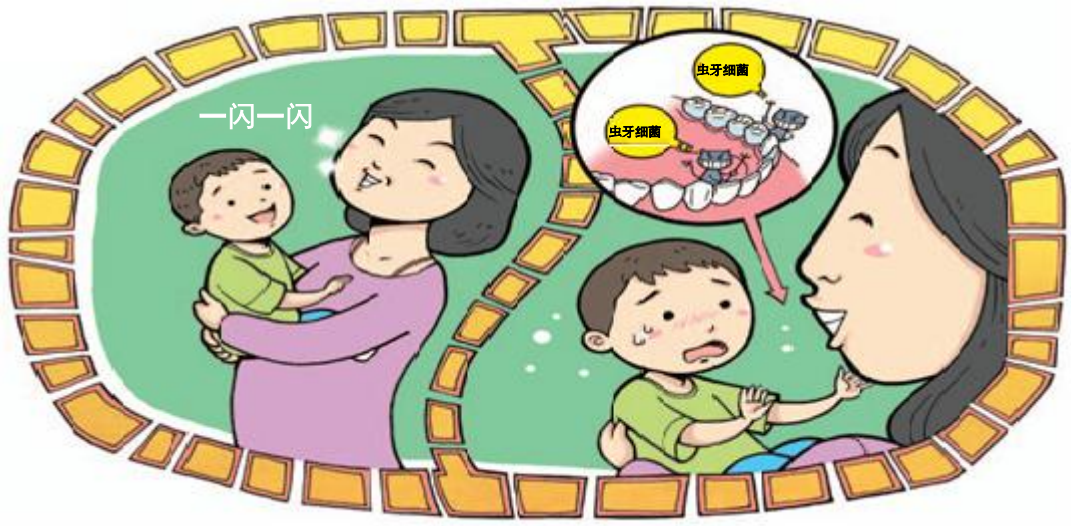
이처럼 아기의 건강한 치아를 위해서는 보호자의 구강건강이 무엇보다 중요하다는 걸 알 수 있겠죠!

3. 妈妈的虫牙会成为孩子的虫牙！

孩子在刚出生时，虽然口腔里没有导致虫牙的细菌，但是在乳牙长成的时期，患有虫牙的监护人跟孩子亲嘴，或者通过监护人的口腔把咬碎的食物等转喂给孩子的时候，会把导致虫牙的细菌传染给孩子。

像这样，将在孩子口腔之中开始发现导致虫牙细菌的时期，即出生之后的 19~31 个月，称作“感染之窗”。

由此我们可以发现，要想孩子拥有健康的牙齿，那监护人的口腔健康比什么都重要！



2. 유아

1.엄마가 아이의 이를 닦아주세요!

유아의 경우 아이 스스로 놀이 삼아 이를 닦게 하는 것도 좋지만 적어도 자기 전에는 반드시 보호자가 직접 구석구석 빠짐없이 닦아주세요.

유아용 칫솔을 선택할 때는 칫솔머리 크기가 2 ㎝ 이하이고 형태가 둥글고 칫솔모가 부드러운 것이 좋아요.

이를 닦아줄 때는 윗니, 아랫니가 닿은 상태에서 입술을 벌리고, 칫솔을 치아에 직각이 되게 하여 앞니에서 어금니 쪽으로 둥글게 큰 원을 그리면서 닦아주어야 해요.

그 다음 입을 벌려서 앞뒤로 칫솔을 치아에 쓱싹쓱싹 문질러 닦고 혀도 뒤에서 앞쪽 방향으로 닦아주세요.

유아의 경우 전동칫솔을 사용하면 아이에게 이닦기에 대한 흥미를 유발하면서 효과적으로 닦을 수도 있어요.

2. 幼儿

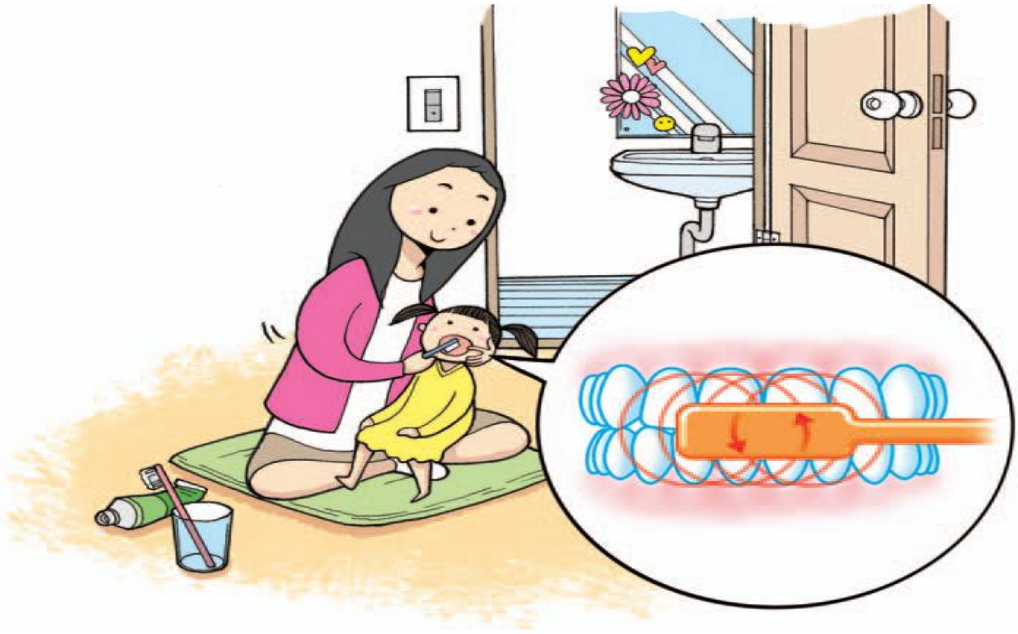
1.请母亲给孩子刷牙！

就当作是一种游戏，如果幼儿能够自己刷牙也不错，但至少在睡觉之前，请监护人务必亲自不间断地刷干净孩子口腔的每个角落。

在选择幼儿用牙刷的时候，最好牙刷头的大小在 2 厘米以下，形状呈圆形，牙刷毛要柔和。

在刷牙的时候，在上下牙闭紧的状态下张开嘴，令牙刷在牙齿上呈直角，从门牙朝臼齿的方向，边画大的圆圈变刷牙。然后张开嘴，用牙刷噌噌前后摩擦着刷牙，舌头也有从后向前刷。

如果幼儿使用震动牙刷的话，会诱发孩子对刷牙的兴趣，有效地刷牙。



2.치약을 삼켜도 되나요

흔히 어린이용 치약은 다양한 과일향이나 맛이 첨가되어 있어 6 세 미만 유아의 경우 스스로 칫솔질을 할 때 습관적으로 치약을 삼키는 경우가 있어요.

치약에는 충치를 효과적으로 예방할 수 있는 불소가 들어있는데, 치아 발생기의 어린이가 많은 양의 불소치약을 반복적으로 삼키게 되면 영구치의 발생과정에 영향을 미쳐서 법랑질 표면에 흰색의 반점이 생기는『치아불소증』이 생길 수 있어요.

그러므로 유아들이 스스로 칫솔질을 할 때에는 반드시 보호자가 옆에서 치약을 삼키지 않는 지 확인하고, 1 회 사용량은 대략 완두콩 크기만큼만 짜주는 것이 좋아요.

2.牙膏能吃吗？

儿童用牙膏之中，经常添加各种水果香味或味道，未满 6 周岁的幼儿在自己刷牙的时候，会习惯性地吃掉牙膏。

牙膏里含有有效预防虫牙的氟，如果正值长牙时期的儿童反复服用大量的含氟牙膏的话，会影响恒齿发育过程，可能会患上“齿氟症”，这种症状在珐琅质表面会出现白色斑点。

因此，在幼儿们自己刷牙的时候，监护人必须在旁确认孩子是否吞掉了牙膏，把牙膏 1 次使用量定在豌豆大小为佳。

3. 어린이

1. 새로 난 큰 어금니는 영구치에요!

만 6 세부터 나오는 어금니는 젖니와 다르게 평생 사용해야 할 영구치에요. 그런데 가장 안쪽에 나오는 치아라서 칫솔이 잘 닿지 않아 치아가 올라오면서 이미 충치가 진행되어 있는 경우도 있어요.

어린이는 구강크기에 맞춰서 칫솔머리의 크기를 달리하는 것이 필요해요. 입 안에서 칫솔모의 옆면이 잇몸에 닿을 수 있도록 하고 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 쓸어 닦아주세요.

이때 혀도 닦아 주는 것이 중요해요. 또한 충치를 예방하기 위해서 불소를 도포하거나 치아 씹는 면의 깊게 파인 홈을 플라스틱으로 메워주는 홈메우기(실런트)를 해주면 충치를 예방할 수 있어요.

3. 儿童

1. 新长出来的大臼齿是恒齿！

满 6 周岁时长出来的臼齿与乳牙不同，它是我们一生都要用的恒牙。但是因为它长在我们口腔的最里面，不容易被牙刷刷到，所以有时等它都长出来时，可能就已经要变成虫牙了。

儿童需要根据口腔的大小，选择合适的牙刷头。要保证牙刷毛的侧面能够刷到牙龈部分，按照上牙从上到下，下牙从下到上的顺序刷牙。

这时，连舌头一同刷也很重要。为预防虫牙，在牙齿表面涂上含氟物质或者在臼齿牙面的窝沟里添入树脂类的密封胶，这样能够起到良好的预防效果。



2. 구강양치액 사용 시 이것만은 주의하세요!

초등학생의 경우 충치를 막기 위해서 불소가 들어있는 구강양치액을 사용하는 것이 좋아요.

이 때 구강양치액의 각종 유효 성분이 구강내에서 오래 잔존할 수 있도록 사용 후 30 분 이내에는 가급적 물을 먹지 않는 것이 좋아요.

양이온성 구강양치액(예: 클로르헥시딘, 염화세틸피리디늄 등)은 치약 내 음이온성 계면활성제 성분이 이들과 반응하여 불활성화될 수 있기 때문에 칫솔질 한 30 분 이후에 사용하는 것이 좋아요.

2. 使用漱口液时要注意！

小学生要防虫牙，使用添加了氟的漱口液为佳。

在使用漱口液之后的 30 分钟内，尽量不要喝水为佳，以使漱口液中的各种有效成份能在口腔中停留得更久。

牙膏里阴离子界面活性挤中的有效成份在与阳离子漱口液（如：醋酸洗必泰、氯化十六烷基吡啶等）发生反应时，会导致其失去活性，所以最好在刷完牙的 30 分钟之后，再使用漱口液。

4. 청소년

1.콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!

콜라와 사이다 같은 탄산음료는 강한 산성이며, 이러한 강한 산성 물질이 치아에 닿으면 치아의 맨 바깥 층인 법랑질이 녹기 시작하고 결국 충치가 발생할 수 있어요.

콜라 등 청량음료뿐 아니라 요구르트, 스포츠음료 등도 구강 내 pH 를 오랫동안 산성으로 유지하므로 충치를 예방하기 위해서는 음료수를 마신 직후에 물 양치를 하거나 불소치약을 이용해서 칫솔질을 해주는 것이 좋아요.

4. 青少年

1. 可乐等冷饮对牙齿健康不利！

可乐、雪碧等碳酸饮料具有强酸性，这些强酸性物质与牙齿接触时，会使牙齿最外层的珐琅质开始融化脱落，最终导致出现虫牙。

不仅是可乐等冷饮，还有酸奶、运动饮料等也会使口腔里的 pH 值长时间保持为酸性，所以为了预防虫牙，最好在喝完饮料后马上漱口或者使用含氟牙膏刷牙。



2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요?

입 냄새가 난다는 것은 구강 어딘가에 세균이 침착해서 자라고 있다는 뜻이에요.

입 냄새의 주원인인 플라크(plaque)는 혀나 치아 사이와 같이 칫솔로는 쉽게 제거되지 않는 곳에 존재하는 세균에 의해서 유발됩니다.

따라서, 입 냄새를 제거하기 위해서는 우선 이런 곳에 침착된 세균을 치간 관리용품으로 제거하거나 확실한 항균력이 있는 **구강양치액을** 사용하는 것이 좋아요.

시중에 일부 구강양치액은 항균력보다는 단순히 입 냄새를 가려주는 향료만이 첨가된 제품도 있는데 이런 제품은 사용 후 몇 시간 이내에 효과가 사라져요.

그러므로 입 냄새를 근본적으로 없애기 위해서는 입 냄새가 나는 원인을 정확히 파악해서 관리하는 것이 좋아요.

2. 使用漱口液可以去除口腔异味吗？

如果嘴里发出难闻的味道，就说明在口腔的某个角落里已经滋生了细菌。

口腔异味产生的主要原因是在舌头或者牙齿缝隙等牙刷不容易刷到的地方，长出了牙菌斑(plaque)。

因此，为了去除口腔异味，最好先用牙间隙护理用品把滋生在这些部位的细菌清除掉，或者使用确实具有抗菌效果的漱口液漱口。

市场上销售的漱口液有些只是添加了将口腔异味掩盖住的香料，不具有抗菌性，所以在使用之后的几个小时之内就会效果尽失。

因此，为了从根本上去除口腔异味，最好先确定其原因，然后再进行管理。

3. 구강양치액도 충치예방 효과가 있나요

불소가 함유된 구강양치액은 충치예방에 효과가 있지만, 구강양치액은 화학적으로 치아 표면 위 세균막에 영향을 주어 부가적으로 도움을 줄 수는 있어도 칫솔질을 대신할 수는 없어요.

3. 使用漱口液也有预防虫牙的功效吗？

虽然含氟的漱口液有预防虫牙的功效，但是就算能从化学反应的角度对牙齿表面的细菌层产生作用，起到预防虫牙的一定补助性效果，却并不能代替刷牙。

5. 성인

1. 치아 사이를 관리하세요!

일반적으로 칫솔질만 하는 것은 전체 치아 표면의 절반만을 닦는 것에 불과해요. 그 결과 나머지 절반인 치아 사이에 낀 플라크가 심각한 구강질환을 유발하게 되지요.

따라서 치아 사이를 청결하게 유지하기 위해서는 반드시 치실이나 치간 칫솔과 같은 치간 관리용품을 사용해야만 해요.

우리나라에서 흔히 사용하는 치간 관리도구인 이쑤시개는 치아 사이에 낀 음식물 찌꺼기만을 제거할 뿐이지 플라크를 제거할 수는 없어요.

5. 成人

1. 请注意管理牙间隙清洁！

一般来说，刷牙只不过只能清理牙齿整体的表面部分罢了。没有被清理掉的牙缝间牙菌斑就成为引起严重口腔疾病的主要原因。

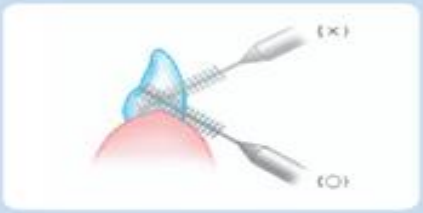
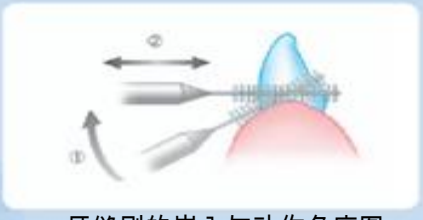
所以，为了保持牙缝间的清洁，必须使用牙线或者牙缝刷等牙间隙护理用品。

在韩国，人们经常使用的牙齿护理工具是牙签，使用牙签只能清除塞进牙缝里的食物残渣，却不能清除牙缝间的牙菌斑。

치 실 사 용 법 (牙线的使用方法)

使用方法	图片
❶ 取一根40~50厘米长的牙线	
❷ 把牙线的两端缠在两手的中指上抓好，中间留出10厘米左右。然后用大拇指和食指拉住剩余的部分，两只手之间的牙线长度保持在3厘米左右	 用手指缠牙线的方法  准备使用牙线
❸ 将牙线放入牙间隙时尽量不要伤到牙龈，不要一次性放入，要像拉锯一样在牙齿之间轻轻拉动牙线。清洁牙缝时将牙线贴合牙齿弯成“C”形，然后上下移动着牙线进行	 使用牙线的样子

치간칫솔 사용법 (牙缝刷的使用方法)

使用方法	图片
❶ 开始将牙缝刷嵌入牙缝间时，应该如图中所示，在考虑牙龈形态的同时，需要顺着牙齿斜着嵌入	 牙缝刷嵌入牙缝间的角度
❷ 按一定的角度将牙缝刷嵌入牙缝以后，如图所示，即使将牙缝刷立起来也成90度，前后移动着进行清洁	 牙缝刷的嵌入与动作角度图
❸ 在前后移动牙缝刷的同时变换姿势，也进行左右移动，这样牙齿之间的连接处也能得到清洁	 考虑牙齿形态而采取的牙缝刷动作

2.입 냄새, 혀를 조심하세요!

구강 내 세균이 증식해서 입 냄새를 주로 발생시키는 부위는 혀와 치아 사이에요.

특히, 혀는 표면에 주름이 많아서 세균이 자라기 좋은 환경을 가지고 있어요.

입 냄새의 원인은 구강 내 세균이 특정 단백질을 분해하면서 발생하는 휘발성 황화합물이에요.

그러므로 입 냄새를 없애기 위해서는 칫솔질 이외에 혀와 치아 사이를 잘 관리하는 습관을 갖는 것이 중요해요.

혀를 효과적으로 잘 닦기 위해서는 혀 세정기를 사용하는 것도 좋아요.

2. 去除口腔异味，从注意舌部清洁开始！

使口腔内细菌繁殖而产生口腔异味的主要部位就是舌头和牙缝。

特别是舌头的表面分布着许多褶皱，是细菌喜欢的生长环境。

口腔异味的原因主要是口腔内的细菌将特定的蛋白质进行分解时产生的挥发性硫化物。

因此，为了去除口腔异味，除了要刷好牙齿以外，养成保持舌部和牙间隙清洁的习惯也很重要。

有效清洁舌部，使用舌部清洁器也是一个好方法。



6. 노인

1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요?(×)

나이가 들면 타액의 분비량이 감소되므로 건조해지거나 입안이 쓰다고 느껴지기도 하는데 이러한 증상을『구강건조증』이라고 해요. 구강건조증은 노화, 현재 사용 중인 약물, 과로, 흡연, 당뇨, 신장질환 등에 의해 생깁니다.

이 증상이 지속되면 음식을 씹고 삼키는 것이 힘들어 지면서 잇몸과 입 속에 염증이 생길 수 있고, 틀니를 끼는 노인은 틀니가 입 안에서 떨어지기 쉬워요.

흔히 이러한 구강건조증을 완화하기 위해 습관적으로 사탕을 먹는 경우가 있는데 이럴 경우 노인들의 노출된 치아 뿌리 부분에 충치가 생길 수 있어요. 그러므로 타액 분비를 위해서 사탕을 먹는 것보다는 과일이나 야채를 먹는 것이 좋습니다.

또한 구강양치액을 사용하는 것이 증상을 가라앉히는 데 더 도움이 되요.

6. 老人

1. 口干舌燥时，可以吃糖吗?(×)

上了年纪，唾液分泌量会有所减少，因此会感到口干或散发苦味，这种症状被称为“口腔干燥症”。老化、当前用药、过度疲劳、吸烟、糖尿、精神疾病等原因会导致口腔干燥症。

如果这种症状持续下去的话，把食物咀嚼下咽会越来越难，会出现牙龈和口腔炎症，戴假牙的老人容易出现假牙在口中掉落的现象。

有的时候为了缓解这种口腔干燥症，会经常习惯性地吃糖。这时，老人们已经暴露在外的齿根部位会长虫牙。因此，为了唾液分泌，最好不要吃糖，吃水果或蔬菜为佳。

另外，使用漱口液更有助于令症状稳定下来。

2.틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

틀니는 잠들기 전에 꼭 빼놓아야 해요.

왜냐하면 하루 종일 무거운 틀니에 눌려 있던 잇몸 등에도 휴식이 필요하기 때문이에요.

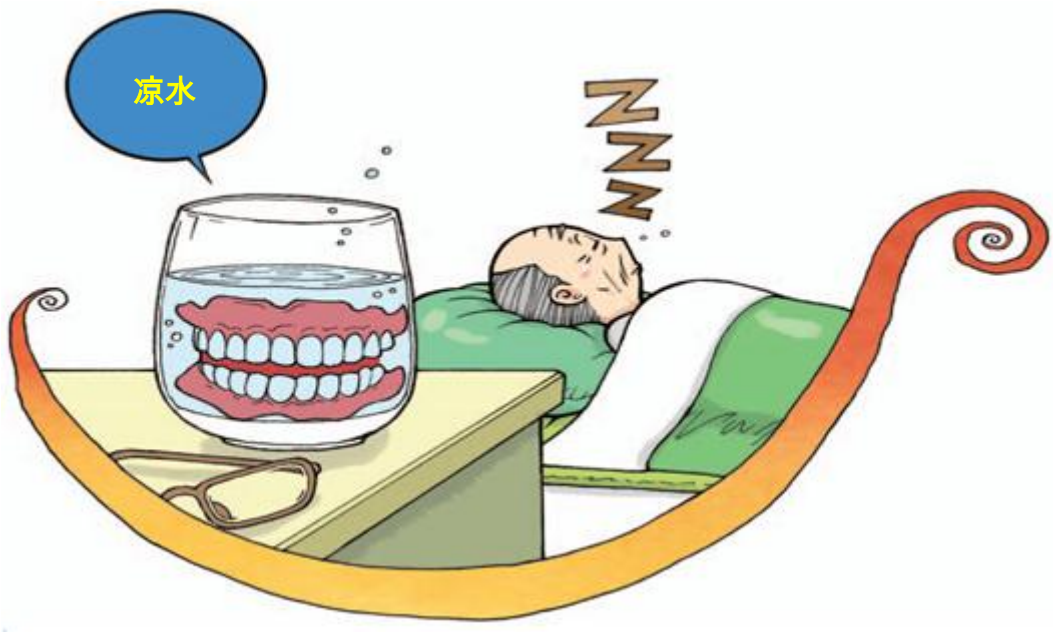
이 때 틀니는 찬물에 담가 두어야 변형되지 않는데 자기 전 틀니를 씻어 물에 담가 보관할 때에는 물을 매일 바꿔주어 청결을 유지하도록 하세요.

2.戴假牙的牙龈也需要休息!

在入睡之前，必须要摘掉假牙。

因为一整天戴着沉重假牙的牙龈也需要休息。

这时，只有把假牙浸泡在凉水中，假牙才不会变形。在睡觉之前，清洗假牙并放入水中保管时，请每日更换凉水，以保持假牙清洁。



3. 틀니도 닦아주나요?(○)

틀니는 겉보기에는 깨끗하게 보여도 세균이 많이 붙어있어요. 틀니의 치아는 충치가 생길 리는 없지만 더러운 상태로 두면 거무스름해지거나 역한 냄새가 날 수 있어요.

따라서, 식 후 매번 닦는 것이 좋지만 여건이 안 된다면 잠자기 전에 한 번은 꼼꼼히 닦아야 해요.

집에 안 쓰는 칫솔이 있으면 틀니를 닦을 때 사용할 수 있어요. 틀니를 닦을 때는 **틀니세정제나 주방세제를 사용해야 하**며 마모제가 들어 있는 치약을 사용하면 틀니의 표면이 마모될 수 있으므로 주의해야 해요.

또 틀니는 레진이라는 플라스틱 재질로 만들어져 있기 때문에 청결을 위해 끓는 물에 소독하거나 표백제를 사용해서는 안 돼요.

3. 假牙也要刷吗?(○)

就算表面看起来假牙很干净，但还是粘有很多细菌。虽然假牙的义齿不会长虫牙，但是如果对脏假牙弃而不理，那假牙会渐渐发黑或发出恶臭味道。

因此，最好在每次吃过东西以后刷假牙，如果条件不允许的话，必须在睡觉之前仔细刷一次。

如国家里有不用的牙刷，可以用来刷假牙。在刷假牙的时候，必须使用**假牙清洗剂或洗洁精。如果使用含有磨损剂的牙膏，会造成**假牙表面被磨损，对此必须多加注意。

再有，假牙使用一种被称为树脂的塑胶材料制做而成，所以不能烧水消毒或使用漂白剂来保持假牙的清洁。


清洁
假牙清洗
洗
洁
精
假牙清洗剂