

1. 영유아

- 1. 우유병을 물리고 재워도 되나요?
- 2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요?
- 3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요!

1. Нярай хүүхэд

- 1. Сүүний шил хөхүүлж унтуулж болох уу?
- 2. Шүд нь ургаагүй байхад амны хөндийг нь цэвэрлэж өгөх шаардлагатай юу?
- 3. Эхийн шүдний хорхой хүүхдийн шүд хорхойтоход нөлөөлөх үү!

2. 유아

- 1. 엄마가 아이의 이를 닦아주세요!
- 2. 치약을 삼켜도 되나요?

2. Балчир хүүхэд

- 1. Ээж нь хүүхдийнхээ шүдийг угааж өгөөрэй!
- 2. Оo залгиж болох уу?

3. 어린이

- 1. 새로 난 큰 어금니는 영구치에요!
- 2. 구강양치액 사용시 이것만은 주의하세요

3. Бага насны хүүхэд

- 1. Шинээр ургасан том араа шүд бол тогтвортой шүд!
- 2. Ам зайлгач шингэн хэрэглэхдээ үүнийг анхаараарай

4. 청소년

- 1. 콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!
- 2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요
- 3. 구강양치액도 충치예방효과가 있나요

4. θсвөр насны хүүхэд

- 1. Кола мэтийн газтай ундаа шүдэнд муу!
- 2. Ам зайлгач шинэгн хэрэглэвэл амны үнэр арилах уу
- 3. Ам зайлгач шингэн ч мөн шүд хорхойтохоос хамгаалах үр дүртэй юу

5. 성인

- 1. 치아 사이를 관리하세요!
- 2. 입 냄새, 혀를 조심하세요!
- 3. 구강 내에는 어떤 세균이 있나요

5. Насанд хүрсэн хүн

- 1. Шүдний завсараа цэвэрхэн байлгаарай!
- 2. Амны эвгүй үнэр, хэлэндээ анхаараарай!

3. Амны хөндийд ямар бактери байдаг вэ

6. 노인

1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요

2. 틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

3. 틀니도 닦아 주나요

6. Θндөр настай хүн

1. Ам хатвал чихэр идэж болох уу

2. Хиймэл шүд суулгадаг буйлаа ч бас амраах хэрэгтэй!

3. Хиймэл шүдээ ч мөн угаадаг уу

1. 영유아

1. 우유병을 물려서 재워도 되나요? (x)

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. Нярай хүүхэд

1. Сүүний шил хөхүүлж унтуулж болох уу? (x)

Хүүхдэд сүүний шил хөхүүлж унтуулвал амны хөндийн эрүүл мэндэд хор хүргэх 『Шүд хорхойтох өвчин』 үүсэж болзошгүй. Үүнээс сэргийлэхийн тулд хүүхдийг хөхүүлсний дараа цэвэр ус юм уу арвайн цайтай угжаар амыг нь зайлчихаад унтуулах хэрэгтэй. Ялангуяа хүүхдийн шүд ургаж эхэлвэл чихэрлэг бодистой ундааг сүүний шилэнд хийж өгч болохгүй. Яагаад гэвэл хүүхдийг унтаж байх хооронд шүлсний урсгал багасаж, ундаа шүдний эргэн тойронд тогтсоноор, амархан шүд хорхойтох нөхцлийг бүрдүүлдэг учраас тэр юм.



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. Шүд нь ургаагүй байхад амны хөндийг нь цэвэрлэж өгөх шаардлагатай юу?(○)

Тийм. Мэдээжийн хэрэг юм. Нярай хүүхдийн шүд нь буйлнаасаа цухуйж гарч ирээгүй болохоос биш буйлан дотор сүүн шүд нь ургаж байдаг. Тиймээс амыг нь цэвэрлэж өгөх шаардлагатай. Цэвэрлэхдээ маарлыг цэвэр ус эсвэл арвайнд цайнд норгож хэрэглэх юм уу

Эм эмэн бүтээгдэхүүн бус амны хөндий цэвэрлэх зориулалт бүхий чийгтэй цаас эсвэл нярайн резинэн сойз зэргийг ашиглан гараараа цэвэрлэж өгөөрэй. Үүнээс гадна шүд ургах гэж буй буйл, хацарны дотор тал, уруул, хэлийг ч мөн заавал цэвэрлэх шаардлагтай.



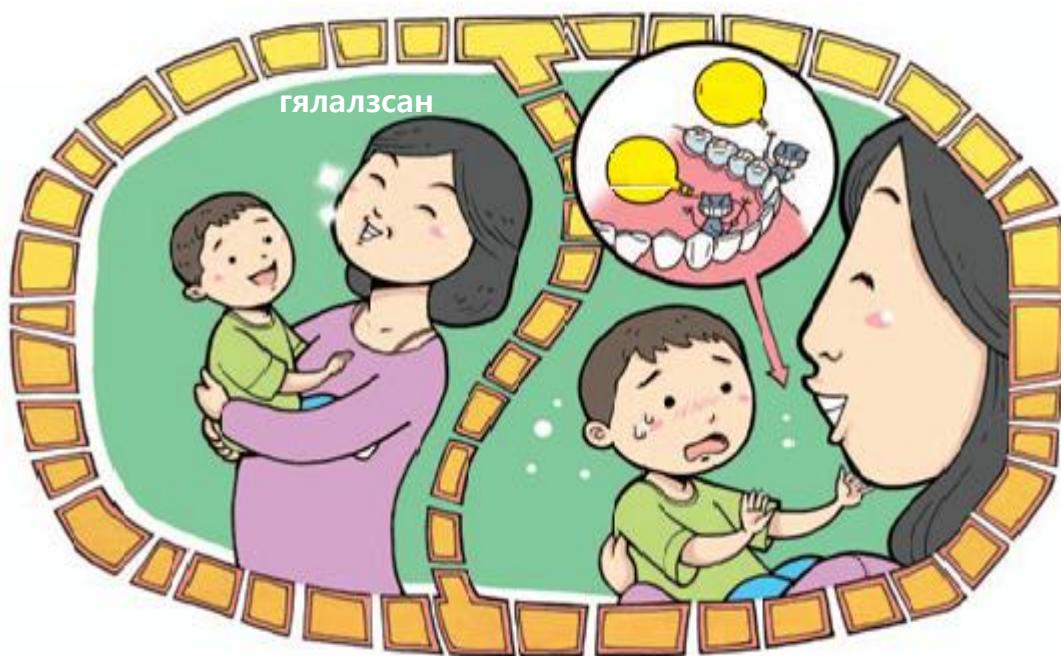
3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요!

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. Эхийн шүд хорхойтвол хүүхдийн шүд хорхойтох магадлалтай!

Хүүхэд дөнгөж төрсөн үед аман дотор нь шүд хорхойтуулах бактери байдаггүй боловч сүүн шүд нь ургаж гүйцэх үеэр хоройтой шүдтэй эцэг эх нь хүүхдийг үнсэх юм уу хүүхдээ хооллоходоо шүдээрээ бяцалаж өгөх үед шүд хорхойтуулдаг бактери нярайд халдварлах боломжтой байдаг. Ийнхүү шүдний хорхойн бактери хүүхдийн амнаас илэрч эхлэх 19-31дахь сарыг 『Халдварын үүд』 гэж нэрлэдэг. Энэ мэтчилэн хүүхдийн шүдийг эрүүл байлгахын тулд эцэг, эхийнх нь амны хөндийн эрүүл мэнд хичнээн чухал болохыг мэдэж болно.



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 cm 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. Балчир хүүхэд

1. Ээж нь хүүхдийнхээ шүдийг угааж өгөөрэй

Бага балчир насны хүүхдүүдийн хувьд хүүхдийг хөгжөөх зорилгоор өөрөөр нь шүд угаалгах нь сайн боловч унтыхын өмнө заавал ээж нь өөрөө нягт нямбай угааж өгөөрэй. Хүүхдийн сойзыг сонгохдоо, сойзны толгой 2см-с доош дугариг хэлбэртэй, зөөлөн үстэй нь илүү тохиромжтой. Хүүхдийн шүдийг угаахдаа дээд, доод шүд нийлсэн байдлаас уруулыг нь дэлгэж, сойзыг тэгш өнцөгт хэлбэртэй

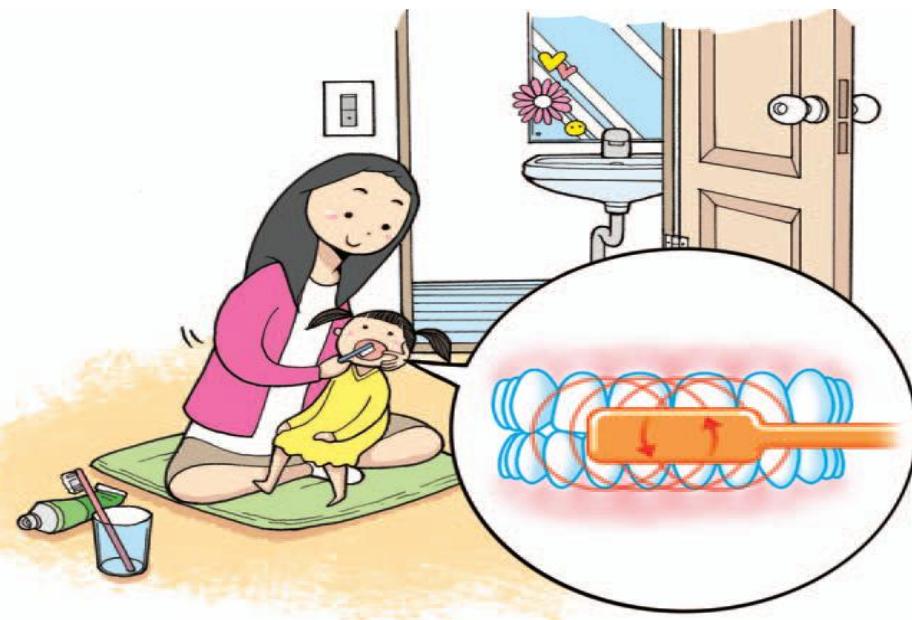
болгон урд шүднээс арааны шүд рүү том тойрог зурангаа угаах хэрэгтэй.

Түүний дараа амыг нь ангайлгаад сойзыг урагш хойш хөдөлгөн үрж угаах

бөгөөд хэлийг нь ч бас араас урагш гэсэн дарааллаар угааж өгөөрэй.

Цахилгаан сойз хэрэглэвэл хүүхдийн шүд угаах дур сонирхлыг нэмэгдүүлдэг

тул үр дүнтэй хэрэглэж болно.



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 않는지 확인하고, 1 회 사용량은 대략 완두콩 크기만큼만 짜주는 것이 좋아요.

2. Оо залгиж болох уу?

Ихэвчлэн хүүхдийн оо нь олон төрлийн жимсний үнэр, амтны хольцтой байдгаас 6-с доош насын хүүхдүүд өөрөө шүдээ угааж байгаад оо идэх тохиолдол байдаг. Оонд шүд хорхойтхоос сэргийлдэг фтор байдаг бөгөөд шүд ургаж гүйцэх үе дээрээ явж буй балчир хүүхэд фтортой оог их хэмжээгээр идвэл хүүхдийн тогтвортой шүд ургах явцад нь нөлөө үзүүлж шүдний паалан дээр цагаан өнгийн толбо үүсдэг 『фотороос үүдсэн үрэвсэл』 үүсдэг. Тиймээс энэ насын хүүхэд өөрөө шүдээ угаах үед эцэг, эх нь хажууд нь байж оо залгиж идэхээс сэргийлэн, нэг удаа угаах ооны хэмжээг маш багаар шахаж өгч байх хэрэгтэй.

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 흄을 플라스틱으로 메워주는 흄메우기(실런트)를 해주면 충치를 예방할 수 있어요.

3. Бага насны хүүхэд

1. Шинээр ургасан том арааны шүд бол тогтвортой шүд!

6 наснаас эхлэж ургадаг арааны шүд бол сүүн шүднээс өөрөөр насан туршид байх тогтвортой шүд юм. Гэвч хамгийн дотор талд байдаг шүд учраас сойз сайн хүрэхгүй, ургаж гарч ирэхээсээ авхуулаад хорхойтсон байх тохиолдолд ч бий.

Бага насны хүүхдэд амны хөндийн хэмжээнээс хамаарч сойзны толгойн хэмжээг тохируулах шаардлагатай. Аман дотор сойзны үсний хажуу тал буйланд хүрхээр байрлуулж, дээд шүдийг дээрээс доошоо, доод шүдийг доороос дээш нь угаагаарай. Энэ үед хэлийг ч мөн адил угаах хэрэгтэй.

Түүнчлэн шүд хорхойтохоос сэргийлэхийн тулд фтор түрхэх юм уу шүдний юм зажилдаг ховилыг пластикаар бөглөдөг ховил бөглөгчийг хэрэглэж болно.



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. Амны хөндий цэвэрлэгчийг хэрэглэхдээ үүнийг анхаараарай !

Бага ангийн сурагчийн хувьд шүд хорхойтохоос сэргийлэхийн тулд фторын найрлагатай амны хөндий цэвэрлэгчийг хэрэглэхийг зөвлөж байна. Амаа зайлах үедээ ам зайлгач шингэнний төрөл бүрийн найрлага бүхий бодисуудыг аль болох амны хөндийд удаан хадгалахын тулд хэрэглэсний дараа болж өгвөл 30 минутын турш ус уухгүй байвал маш сайн. Катионтой ам зайлгач шингэн (жишээ: chlorhexidine, cetyl pyridinium chloride зэрэг) нь ооны найрлаган дах анион зэрэг бодис идээртэй урвалд орон нөлөөллийг сулруулах талтай байдаг учираас амаа сойзоор угааснаас хойш 30 минутын дараа хэрэглэвэл сайн.

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. Өсвөр насны хүүхэд

1. Кола юм уу газтай ундаа шүдний эрүүл мэндэд муу!

Кола, спрайт мэтийн газтай ундаа нь хүчтэй хүчиллэг шинж чанарыг агуулсан бөгөөд энэ нь шүдэнд хүрвэл шүдний хамгийн гаднах давхарга болох паалан хайлж эхлэх төдийгүй цаашилвал шүд хорхойтно гэсэн үг. Кола мэтийн газтай ундаанаас гадна тараг, хүч тамир сэргээх ундаа зэрэг ч мөн амны хөндийд хүчлийг удаан хадгалах нөхцлийг бүрдүүлдэг тул шүд хорхойтохоос сэргийлэхийн тулд ундаа уусны дараа ус юм уу фтортой оогоор шүдээ угаах хэрэгтэй.



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. Ам зайлгч шингэн хэрэглэвэл амны үнэр арилах уу?

Амнаас эвгүй үнэр гарна гэдэг нь амны хөндийн хaa нэгтээ бактери үржиж байна гэсэн үг. Амнаас эвгүй үнэр гарах гол шалтгаан болох плак нь хэл, шүдний завсар мэтийн сойзоор амархан цэвэрлэгддэггүй хэсэгт байрлах бактерийн улмаас үүддэг. Тиймээс амны үнэрийг арилгахын тулд юуны түрүүнд ийм газар байрлаж буй бактерийг шүдний завсарыг арчилах хэрэгслэлээр устгах юм уу бактерийн эсрэг үйлчилгээтэй ам зайлгч шингэн хэрэглээрэй.

Зарим ам зайлгч нь бактерийн эсрэг үйлчилгээнээс илүүтэйгээр зөвхөн амны үнэрийг л дарах үнэртний хольцтой байдаг болохоор хэрэглэснээс хойш хэдхэн

цагийн дотор үр дүнгүй болдог. Иймээс амны үнэрийг бүр мөсөн арилгахын тулд түүний шалтгааныг тогтоож, арга хэмжээ авах нь чухал юм.

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. Ам зайлгач шингэн ч мөн шүд хорхойтохоос сэргийлэх үр дүнтэй юу?

Фторын найрлагайтай ам зайлгач шингэн нь шүд хорхойтохоос сэргийлдэг ч энэ нь шүдний гадаргуун дээрх бактерийн бүрхүүлд нөлөө үзүүлж нэмэлт тусlamж болохоос биш шүдээ сойзоор угаахгүйгээр зөвхөн үүнийг хэрэглэж болохгүй.

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

짜꺼기만을 제거할 뿐이지 플라크를 제거할 수는 없어요.

5. Насанд хүрсэн хүн

1. Шүдний завсараа цэвэрлээрэй!

Шүдээ сойзоор угаах нь бүх шүдний гадаргууны тал хэсгийг л угаахаас хэтэрдэггүй. Бусад шүдний завсар орсон плак нь ноцтой амны хөндийн өвчин эмгэгийг үүсгэдэг. Тиймээс шүдний завсарыг цэвэр байлгахын тулд заавал шүд цэвэрлэх утас, шүдний завсар цэвэрлэх сойз мэтийн шүдний завсарыг арчлах хэрэгслэлийг хэрэглэх шаардлагатай болдог. Хүмүүсийн ихээр хэрэглэдэг шүдний завсарыг арчлах хэрэгслэл болох чигчлүүр нь шүдний завсар орсон хоолны үлдэгдлийг нь арилгахаас биш плакийг арилгах боломжгүй.

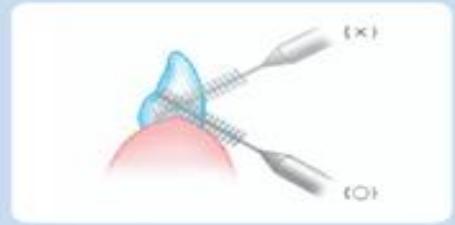
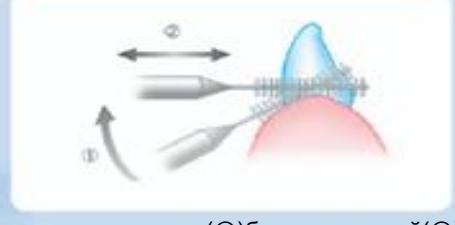
치 실 사 용 법 (Шүд цэвэрлэх утсыг хэрэглэх заавар)

Хэрэглэх арга	Зураг
<p>① 40~50 см-р утсыг тасдана.</p>	
<p>② Хуваасан утсыг хоёр хуруундаа ороож, хоорондох зайлг нь 10 см болгон эрхий болон долоовор хуруугаараа яг шүдэнд хүрэх хэсгийг 3 см болгож бариарай.</p>	 <p>Шүд цэвэрлэх утсыг ороох арга</p> <p>Хэрэглэхэд бэлэн байдалтай болгох</p>
<p>③ Шүдний завсараар утсыг оруулахдаа буйлаа гэмтээхээс болгоомжлон нэг дор шууд оруулахгүйгээр зөөлөн оруулаарай. Нэг талын шүдэнд утсыг С хэлбэрээр байрлуулж ороогоод цэвэрлээрэй.</p>	 <p>Шүд цэвэрлэх утсыг хэрэглэж буй байдал</p>

치간 칫솔 사용법 (Shūdний завсар цэвэрлэх сойзыг хэрэглэх заавар)

치간칫솔을 매우 다양한 굽기와 크기로 제조되므로 본인의 치아 사이에 알맞은 크기를 선택하는 것이 중요해요. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋아요.

Энэхүү 쇠즈는 매우 온난한 양자인 험제에 대한 유익한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다. 특히 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다.

Хэрэглэх арга	Зураг
<p>① 쇠즈는 안쪽 부위의 치간을 깨끗이 닦을 때, 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다. 특히 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다.</p>	 <p>Сойзыг оруулах өнцөг</p>
<p>② 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다. 특히 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다.</p>	 <p>Сойзыг оруулах өнцөг(①) ба хөдөлгөөний(②) өнцөг</p>
<p>③ 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다. 특히 험제에 대한 예방법이다. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋다.</p>	 <p>Шүдний хэлбэрт тохирсон 쇠즈는 хөдөлгөөн</p>

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. Амны үнэрээс сэргийлж, хэлээ сайн угаагаарай!

Амны хөндийд бактери үржиж, амны эвгүй үнэр гаргадаг хэсэг бол хэл ба шүдний завсар юм. Ялангуяа хэлний гадаргуунд үрчлээ их байдаг болохоор бактери үржих таатай нөхцөл болдог. Амнаас үнэр гарах гол шалтгаан нь амны хөндийн бактери хэсэг уургийг задлахад үүнээс үүсдэг уурших шинж чанартай хүхрийн нэгдэл юм. Тиймээс энэ үнэрээс салахын тулд шүдээ сайн угаахаас гадна хэл болон шүдний завсарыг сайн арчилж цэвэрлэх зуршилтай болох нь чухал. Хэлээ сайтар угаахын тулд хэл угаагчийг хэрэглэх нь ч мөн зөв арга юм.



6. 노인

1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요?(x)

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. Өндөр настан

1. Ам хатвал чихэр идэж болох уу? (x)

Нас ахивал шүлс ялгараах хэмжээ багасаснаас ам гашуу оргих юм уу ам хатах

тохиолдол их байх бөгөөд үүнийг 『аман дотор хуурай оргих өвчин буюу ам хатах өвчин』 гэдэг. Ам хатах өвчин нь хөгшрөлт, хэрэглэж буй эм, хэт ядаргаа, тамхи татах, чихрийн шижин, бөөрний өвчний улмаас үүсдэг. Энэ шинж тэмдэг үргэлжилвэл юм зажилаж залгихад улмаар хэцүү болж, буйл болон аман дотор үрэвсэл үүсч ч болзошгүй бөгөөд хиймэл шүд зүүдэг хүний хувьд шүд нь аман дотор амархан унадаг. Үүнийг бууруулахын тулд ихэвчлэн чихэр идэх тохиолдол байдаг ба энэ үед ил гарсан шүдний доод хэсэг хорхойтох аюултай байдаг. Иймээс шүлс ялгаруулах зорилгоор чихэр идснээс жимс, ногоо идэх нь сайн. Мөн амны хөндий цэвэрлэгчийг хэрэглэвэл өвчний шинжийг намдаадаг.

2. 틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

틀니는 잠들기 전에 꼭 빼놓아야 해요.

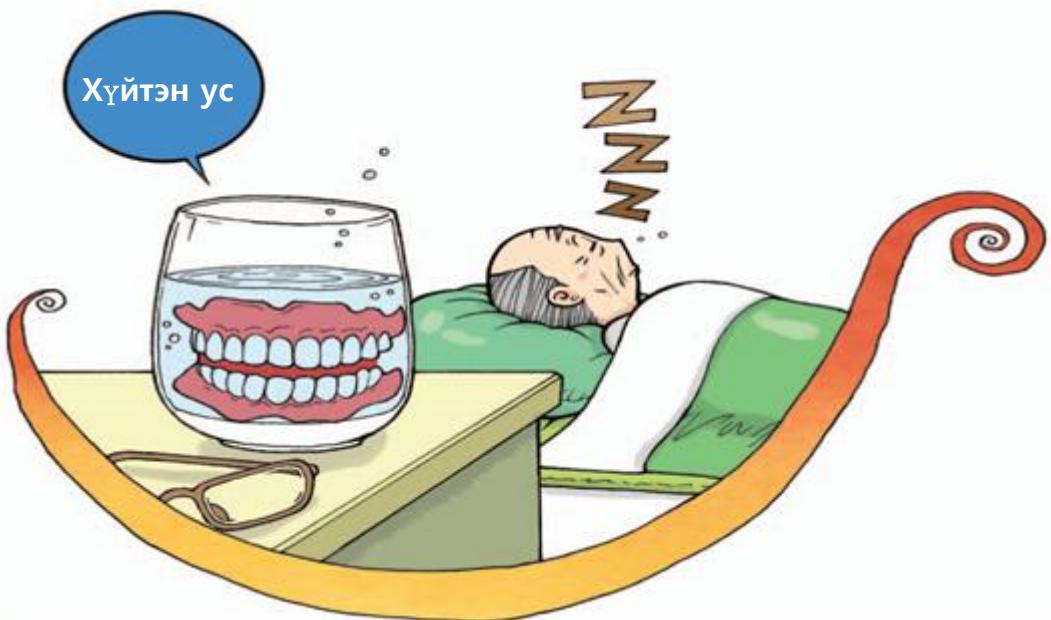
왜냐하면 하루 종일 무거운 틀니에 눌려 있던 잇몸 등에도 휴식이 필요하기 때문이에요.

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

2. Хиймэл шүд зүүдэг буилаа ч бас амраах хэрэгтэй!

Хиймэл шүдийг унтахаасаа өмнө заавал авах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл өдөржин хиймэл шүдэнд дарагдсан буйландаа ч бас амралт хэрэгтэй учраас тэр юм.

Хиймэл шүдийг унтахаасаа өмнө угаачихаад хүйтэн усанд хийж тавих бөгөөд усаа өдөр бүр сольж цэвэр байлгаарай.



3. 틀니도 닦아주나요?(o)

틀니는 걸보기에는 깨끗하게 보여도 세균이 많이 불어있어요. 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 하며 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. Хиймэл шүдийг ч бас угаах хэрэгтэй юу?

Хиймэл шүд гаднаасаа цэвэрхэн харагдах ч олон бактериудыг агуулж байдаг. Энэ нь хорхойтно гэж байхгүй боловч бохирдож харлах юм уу бага зэрэг үнэр гарах тохиолдол байдаг. Түүнчлэн хоол идсний дараа байнга угаавал сайн боловч тэгэх боломжгүй бол унтахаасаа өмнө сайтар угаах хэрэгтэй. Хэрэглэдэггүй сойзоор хиймэл шүдийг угааж болно. Хиймэл шүдийг угаахдаа хиймэл шүдний цэвэрлэгээний бодис юм уу аяга угаач шингэнээр угаах хэрэгтэй. үрэгчтэй оогоор угаавал хиймэл шүдний гадаргуу элэгдэж болзошгүй тул үүнийг анхаараарай. Мөн хиймэл шүд нь резин хэмээх пластик эдээр хийгдсэн учир цэвэрлэхийн тулд буцлаж буй усанд ариутгах юм уу цайруулагч бодис хэрэглэж болохгүй.

