

치과에는 왜 가야 합니까?

- 모든 어린이들은 삶을 건강하게 시작할 자격이 있습니다!
- 치아 건강은 전반적인 건강 상태에 중요한 부분을 차지합니다!
- 치아 문제는 일찍부터 시작될 수 있습니다. 젖니가 나오자마자 시작되기도 합니다. 치과 질환은 예방이 치료보다 훨씬 더 쉽습니다!
- 초등학교 학령 아동 4명 중 1명이 충치를 가지고 있습니다!



담당 치과의사 이름: _____

담당 치과의사 전화번호: _____

담당 치과의사 주소: _____

Penti-cal을 받아주는 치과를 찾는 데 도움이 필요한 경우, **Penti-cal** 고객 서비스(**Penti-cal Beneficiary Customer Service**), **1-800-322-6384** 번으로 문의하십시오.

로스앤젤레스나 새크라멘토 카운티 거주민으로서 치과 보험에 문제가 있거나 치과 보험에 대해 문의하고자 하는 경우, 건강보험관리공단(**Department of Managed Health Care**), **1-888-466-2219** 번으로 전화하십시오.

로스앤젤레스나 새크라멘토 카운티에 거주하면서, 가입한 치과 보험이 무엇인지 모르거나 치과 보험을 바꾸고 싶은 경우, 헬쓰 케어 옵션(**Health Care Options**), **1-800-430-4263** 번으로 문의하십시오.



자녀의 치아 건강 관리는 젖니부터 시작하세요.

Department of
Health Care Services



아동의 치과 검진 시기는 언제입니까?

0-1세

방문 시기

자녀에게 첫 이가 났을 때 또는 첫 생일 중 더 빠른 때에 맞춰 첫 치과 방문을 위한 예약을 해야 합니다. 귀하의 보험에 해당하는 치과를 찾는 데 도움이 필요하면 본 안내서 뒷면을 참조합니다.



방문 목적

충치는 젖니가 나자마자 시작될 수 있습니다. 따라서, 자녀의 첫 치과 방문을 가능한 한 빨리 하는 것이 중요합니다. 치과 첫 방문 시, 올바른 칫솔질 방법을 물어보고, 불소 및 충치 예방법에 대해서도 치과 의사와 상담합니다.

2세 이상

방문 시기

6개월마다, 또는 담당 치과의사가 권하는 시기에 방문합니다.

방문 목적

아이들이 유치원에 갈 무렵에는 아이들의 50%가 이미 치아 문제를 겪습니다. 치과



검진을 정기적으로 실시하면, 충치 징후를 조기에 발견하고 새로운 충치 형성을 막는 데 도움이 될 수 있습니다.

부모님들이 도와주실 수 있는 방법

0-1세

부모님들이 해 주셔야 할 일

아기에게 잘 시간에 젖병을 주는 경우, 병에 물만 줍니다. 우유, 유동식, 주스 또는 단 음료를 주지 마십시오. 젖니가 날 때까지는 아기의 잇몸을 깨끗한 천으로 부드럽게 닦아주고, 그다음에는 부드러운 칫솔로 바꾸십시오.

1-2세

부모님들이 해 주셔야 할 일

자녀의 치아를 아침 및 취침 전에 소량의 불소 치약을 사용하여 칫솔질을 합니다. 초기 충치(잇몸 근처 치아 상에 백반상 또는 갈색으로 보이는 부분)의 징후가 있는지 꼼꼼하게 살핍니다. 아동 정기 검진(well-childcheckups) 시, 의사에게 자녀의 치아에 불소 바니쉬를 도포해 주도록 요청합니다. 이 시기에는 젖병이 아니라 컵으로 마셔야 합니다. 우유나 주스는 식사시간에만 제공하고 그 사이에는 물을 줍니다.

3-4세

부모님들이 해 주셔야 할 일

계속해서 자녀의 치아를 매일 아침, 그리고 잠자기 전에 칫솔질하며, 불소 치약을 공알만한 양만큼 사용합니다. 7-8세 미만 아이들의 경우, 부모의 도움 없이는 칫솔질을 잘 해낼 수 없습니다. 따라서, 부모가 자신의 역할을 수행한 후에 아이들을 연습시킵니다. 날마다 섭취하는 단 음료(소다, 맛이 첨가된 우유 및 과일 주스)와 단 음식의 양을 제한합니다.

모든 연령

부모님들이 해 주셔야 할 일

자녀의 충치 예방에 부모님들이 도움을 줄 수 있습니다. 아동 정기 검진 시, 치아에 불소 바니쉬를 도포하도록 의사에게 요청합니다. 칫솔을 함께 쓰지 마십시오. 궁금한 점이 있으시면 주저 마시고 질문하십시오. 의사와 치과의사들이 여러분을 도와 드릴 것입니다.

유용한 도움말:

- ✓ 건강에 더 좋은 간식을 선택하십시오. 자녀에게 시거나(산도가 높은 음식은 치아의 법랑질을 부식시킴) 끈적이거나 질긴(장시간 동안 치아에 직접적으로 당분을 남김) 음식을 제공하지 않도록 하십시오.
- ✓ 나쁜 습관이 생기지 않도록 예방하십시오. 2세 이후에 엄지손가락을 빨거나 고무 젓꼭지를 사용하는 버릇은 밀집되거나 비뚤어진 치아 또는 교합 문제를 일으킬 수 있습니다.
- ✓ 밤에 자녀의 칫솔질을 도와 주십시오. 밤에는 충치와 플라크 발생 위험이 더 높기 때문에 칫솔질이 가장 중요한 때입니다.
- ✓ 구강 관리의 중요성에 대해 자녀에게 가르치는 가장 좋은 방법은 부모가 좋은 모범을 보이는 것입니다. 하루에 한 번 치실을 사용하십시오.