

## 치과 의사에게 가는 이유는 무엇일까요?

- 모든 아동은 건강한 생활을 시작할 자격이 있습니다!
- 치아 건강은 건강 전체에 있어서 중요한 부분입니다!
- 치아 문제는 첫 이가 나오는 때만큼이나 일찍 시작될 수 있습니다. 치과 질환은 치료를 받는 것보다 예방하는 것이 훨씬 더 쉬운 일입니다!
- 초등학교 연령의 아동들 중 4명 중 1명이 충치를 가지고 있습니다!



본인의 건강보험 이름: \_\_\_\_\_

본인 치과 의사의 성명: \_\_\_\_\_

본인 치과 의사의 전화번호: \_\_\_\_\_

본인 치과 의사의 주소: \_\_\_\_\_

예약을 하시려면, 귀하의 치과 의사에게 연락하십시오. 귀하의 치과 의사가 누군지 모르시거나 치과 의사를 바꾸고 싶으시면 귀하의 치과 보험에 아래의 연락처로 전화하십시오:



1-888-414-4110



1-888-703-6999



1-800-977-7307

귀하의 치과 보험과 문제가 있거나 치과 보험에 연결을 하시려면, The Department of Managed Health Care에 다음의 전화번호로 연락하십시오:

1-888-466-2219

어느 치과 보험에 가입되어 있는지 모르시거나 치과 보험을 바꾸고 싶으시면 Health Care Options에 다음의 전화번호로 연락하십시오: 1-800-576-6883



# 자녀의 치아 건강 은 첫 치아부터 시작됩니다

Los Angeles 카운티



dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## 본인의 자녀가 언제부터 치과의사의 진료를 받아야 하나요?

### 0-1세

#### 시기가 언제입니까?

아이의 첫 이가 나오자마자 또는 아이의 첫 번째 생일 중 더 앞선 날짜에 아이의 첫 번째 치과 진료 예약을 해야 합니다. 귀하 치과보험의 치과의사를 찾으시려면 이 책자의 뒷면을 참고하십시오.

#### 이유는 무엇입니까?

충치는 첫 이가 나오자마자 생길 수 있으므로 치과를 처음 방문하는 시기는 가능하면 빠른 것이 좋습니다. 처음으로 치과를 방문할 때 치과의사에게 아이의 이를 닦아 주는 방법과 불소에 대해 물어보고, 충치 예방법에 대해 문의하십시오.

### 2세 이상

#### 시기가 언제입니까?

6개월마다 또는 12개월마다, 또는 치과의사의 권고에 따릅니다.

#### 이유는 무엇입니까?

아이가 유치원에 갈 무렵 50% 정도는 이미 치아에 문제가 있습니다. 정기적으로 치과에 방문하면 충치를 조기에 발견할 수 있고 새로운 충치가 생기는 것을 막을 수 있습니다.



## 어떻게 도와줄 수 있을까요?

### 0-1세

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

취침 시 아이에게 젖병을 물리는 경우에는 젖병에 우유, 분유, 주스나 단맛이 나는 음료를 넣지 말고 물만 넣도록 합니다. 첫 이가 나올 때까지는 아이의 잇몸을 수건으로 부드럽게 닦아주고 점차 부드러운 칫솔로 바꿉니다.

### 1-2세

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

아침과 잠자리에 들기 전에 아주 소량의 불소 치약으로 아이에게 칫솔질을 해주세요. 충치의 초기 증상(잇몸 근처 치아에서 백악색 계통의 흰갈색 부분)이 있는지 면밀하게 관찰해 주세요. 정기 검진 방문 시, 아이의 치아에 불소 광택제를 발라줄 것을 주치의에게 부탁하십시오. 이제 아이가 젖병이 아닌 컵에 담아 마실 때가 되었습니다. 식사시간에만 우유나 주스를 주고 식사시간 사이에는 물을 주십시오.

### 2-6세

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

매일 아침과 잠자리에 들기 전에 완두콩 크기 만큼의 불소 치약으로 아이에게 칫솔질을 해주세요. 7세 내지 8세 미만의 아이들은 부모의 도움 없이 혼자서 잘할 수는 없지만, 일정 부분 도움을 준 후에는 아이가 스스로 연습을 하도록 해주십시오. 설탕이 든 음료와 음식을 매일 섭취하는 것에 제한을 두십시오.

### 6-12세

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

아이가 스스로 칫솔질을 하도록 하는 한편, 지속적으로 칫솔질을 제대로 하는지 확인하십시오. 잠자리에 들기 전에 칫솔질을 하도록 도와 주십시오. 충치 예방을 위해 치아 충전제와 불소에 대해 자녀의 치과의사와 상의하십시오. 설탕이 든 음료와 음식을 매일 섭취하는 것에 계속해서 제한을 두십시오.

### 12세 이상

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

하루에 적어도 두 번씩은 칫솔질을 하는지 지속적으로 확인하십시오. 스포츠 음료와 소다수에 제한을 두고 에너지 드링크는 전적으로 피하게 하십시오. 충치 예방을 위한 치아 충전제에 대해, 그리고 스포츠용 마우스 가드에 대해 자녀의 치과의사와 상의하십시오.

### 모든 연령의 경우

#### 어떻게 도와줄 수 있을까요?

부모님이 충치 예방을 도울 수 있습니다. 정기 검진 방문 시, 아이의 치아에 불소 광택제를 발라줄 것을 주치의에게 부탁하십시오. 칫솔은 공동으로 사용하지 마십시오. 어려워 마시고 질문을 하십시오. 귀하의 의사와 치과의사가 도와드릴 것입니다.