

# 양치질 및 치실사용

**Brushing and flossing - Korean** 

규칙적으로 양치질을 하고 치실을 사용하면 충치 및 잇몸 질환을 예방하는 데 도움이 됩니다. 본 안내문은 가장 효과적인 양치질 및 치실사용 방법을 안내해드립니다.

#### 양치질

잇몸선을 따라 하루에 2 번 양치질을 해서 치태를 제거합니다. 머리부분이 작고 부드러운 칫솔과 불소이온이 첨가된 치약을 사용합니다.

칫솔(혹은 전동칫솔의 칫솔머리)은 세달에 한번씩 혹은/그리고 솔이 닳거나 벌어졌을 때 마다 새것으로 교체해야 합니다.

부모님들은 자녀가 8 세가 될 때까지 양치질을 도와주어야 합니다. 치약은 어린이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.

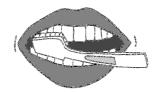
# 일반 양치질 방법:

- 1. 치아 안쪽 표면 닦기
- 작은 원모양을 그리면서 혹은 위아래 방향으로 칫솔을 움직이면서 이빨 전체를 다 닦습니다.
- 잇몸선까지 닿도록 하십시오.
- 윗니와 아랫니 안쪽을 모두 닦습니다.





- 2. 치아 바깥쪽 표면 닦기
- 작은 원모양으로 혹은 위아래 방향으로 움직입니다.
- 잇몸선까지 윗니와 아랫니를 닦습니다.
- 한 방향에서 시작해서 반대쪽 까지 이빨 전체를 다 닦습니다.



- 3. 씹는 표면 닦기
- 칫솔을 부드럽게 앞뒤로 움직이면서 닦습니다.
- 윗니와 아랫니의 씹는 표면을 모두 닦습니다.



# 전동칫솔 양치질 방법:

- 칫솔모를 각 치아 잇몸선에 댑니다. 칫솔을 부드럽게 돌리면서 모든 치아의 안쪽과 바깥쪽 표면을 닦습니다.
- 2. 칫솔모를 각 치아의 씹는 표면에 대고 모든 치아의 씹는 표면을 잘 닦습니다.

# 평생을 위한 치아 건강 안내문



## 특별히 개조된 칫솔

일반 수동 칫솔을 잡는 것이 어렵다면, 전동칫솔이나 특별히 개조된 칫솔을 사용하는 것이 더 용이할 것입니다.

전동칫솔은 힘을 많이 들이지 않고도 쉽게 잡고 움직일 수 있습니다.

혹은 치과 전문인이 수동 칫솔을 더 쉽게 잡을 수 있는 방법들을 제안해줄 수 있습니다. 손잡이를 구부리거나 길이를 연장하거나, 혹은 손잡이 크기나 무게를 늘리는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 작업치료사에게 조언을 구할 수도 있습니다.

# 치실사용

치실을 사용하여 치아 사이의 치태를 제거합니다. 처음에는 치실사용이 어렵게 여겨질 수도 있지만 여러번 사용하다보면 용이해집니다.

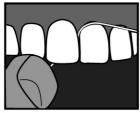
치실을 사용할 때 잇몸을 손상시키지 않도록 주의하십시오. 어떤 종류의 치실을 사용해야하는지 모를 때에는 치과 전문인에게 문의하십시오.

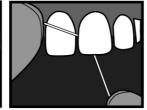
### 치실사용법:

1. 40 센티미터 길이의 치실을 잘라서 양손의 가운데 손가락에 감습니다. 그리고 양쪽 손으로 치실을 짧게 잡습니다.



2. 한쪽 손의 손가락을 입안에 넣고, 치실을 부드럽게 위아래로 움직이면서 잇몸 바로 아래에 닿을 때 까지 치실을 치아 사이에 밀어넣습니다.





- 3. 치실을 한 치아에 감고 치태를 닦아냅니다.
- 4. 똑같은 치아 사이에 치실의 깨끗한 부분을 다시 넣고, 반대쪽 치아에 치실을 감고 그 치아를 닦습니다.
- 5. 모든 치아 사이를 다 닦아낼 때 까지 위 단계들을 반복합니다.

치실사용이 어렵다면, 치실 보조기를 사용하는 것이 더용이할 것입니다. 치실 보조기 및 기타 구강 청결제품들은 슈퍼마켓 및 약국에서 구입할 수 있습니다.

### 치실대용품

치실 대신에 치간칫솔(Interdental / interproximal brushes)을 사용할 수 있습니다. 작은 청소솔처럼 생긴 치간치솔은 치아 사이를 청소하기 위해 고안되었습니다. 브릿지를 씌운 부분 아래, 크라운 주변 혹은 잇몸 퇴축 부분의 치근을 청소하는 데도 좋습니다.

#### 치간칫솔 사용법:

치아 사이에 치간치솔을 밀어넣고 그 부분이 깨끗해질 때까지 솔을 앞뒤로 움직입니다.

치실 대용품 및 치간칫솔 사용법에 대한 조언을 원하시면 치과 전문인에게 문의하십시오.

#### 상세한 정보

- 치과 전문인에게 연락하십시오.
- 웹사이트 <u>www.health.qld.gov.au/oralhealth</u>
- 13 HEALTH (13 43 25 84)에 전화하시면 월요일부터 일요일까지 24 시간 비밀이 보장되는 건강 자문을 구할 수 있습니다.
- 이메일 oral\_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.

최종 검토일 2011 년 10 월