	새로운 생각 키우기 올바른 마음 가꾸기 튼튼한 체력 기르기	**대성 가정 통신**	2019 - 44 호 전화 : 031-584-0621 FAX : 031-584-9226

불소용액 양치 및 치아 홈메우기 안내

학부모님, 안녕하십니까? 댁 내 평안과 건강을 기원합니다.
드릴 말씀은 치아 우식증과 치주질환의 근본적인 예방을 위하여 가평군보건소와 협력하여 학교에서 실시하는 불소용액 양치 및 보건소 치아 홈메우기에 따른 안내를 드리고자합니다.
불소용액 양치란? 불소가 치아의 무기질에 반응하여 치아표면을 보호하는 불소막을 형성해 치아우식증 및 시린이를 예방하며, 8개월 이상 지속적으로 불소양치를 하는 경우 치아우식증 예방 효과가 40%에 이른다고 합니다.

1. 불소용액양치 실시

1) 실시기간 : 2019. 04. 03(수) ~ 2019. 12. 26(목)

2) 실시날짜 : 매주 1회 오전(방학기간 제외)



3) 실시방법 : 담임 선생님께서 10ml 정도의 불소용액을 아동의 입안에 넣어줍니다. (이때 삼키지 않도록 주의합니다.)
⇒ 입 안에 **불소용액을 1분간 머금고 있다가** 세면대에 버립니다.
⇒ **불소용액을 버린 후에는 절대 30분 내에 입안을 물로 행구거나 물을 마시지 않습니다.**



4) 학부모님께서는 매일 아침 식사 후, 아동이 반드시 양치질하고 등교할 수 있도록 지도하여주시기 바랍니다.

2. 치아홈메우기란? : 치아우식증(충치)이 많이 발생하는 어금니(영구치)의 교합면(씹는면)의 깊고 좁게 패어있는 홈을 치과용 재료로 메워줌으로써 학령기에 빈발하는 치아우식증(충치)을 예방하는 방법

1) 시술대상 : 초등학교 1학년~3학년 영구치
- ❍ 국민기초생활수급자 및 차상위 건강보험전환자 아동
- ❍ 다문화 및 한 부모.조손가정, 세 자녀이상 가정 아동
- ❍ 방과 후 학습 지원아동

2) 시술기간 : 연중(예약제 실시)
3) 시술치아 : 만6세구치(큰 어금니 영구치 4개)
4) 시술비용 : 무료
5) 시술방법 : 사전 전화 예약 후 시술 ✤ 보건소와 사전 전화 예약 후 약속된 날짜에 시술
6) 시술예약 문의 : ☎ 가평군보건소 580-2845, 남양주보건소 590-2568

☞ **뒷면도 읽어주세요.**

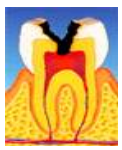
3. 건강한 치아 관리법

1) **매 식사 후에, 잠자기 직전에는 반드시 양치질**을 합니다.
2) 간식은 하루에 한두 번, 시간을 정해 먹도록 합니다.
3) 설탕은 되도록 적게 섭취하고 **단백질과 수분이 많은 과일, 야채를 많이** 섭취 하도록 합니다.

충치를 예방하는 여러 가지 방법이 있겠지만 이 중에서도 가장 우선시 되어야 하는 것은 **올바른 방법으로 하는 잇솔질**입니다.

◉ 어릴 적 치아관리 평~생갑니다!

■ 충치의 진행과정

	진행과정	증 상	치 료 법
	**법랑질**이 썩는 단계	통증이 없어서 구강검사를 하지 않으면 **모르고 지나치기 쉽다**	충치부분을 긁어낸 후 치과재료를 넣어 치료한다.(아말감, 인레이)
	**상아질**이 썩는 단계	**찬 것, 단것에 통증**을 느끼기 시작한다.	충치부분을 긁어낸 후 치과재료를 넣어 치료한다.(아말감, 인레이)
	**치수**까지 썩는 단계	**심한 통증**을 느낀다.	신경치료 후 그대로 방치해 두면 이가 부서지기 쉬우므로 금이나 은으로 씌워준다.
	**치료불가능** 단계	**치아를 뽑아야** 한다.	이를 뺀 후 양옆의 치아를 이용하여 인공치아나 임플란트를 해준다.

■ 올바른 이 닦기 방법을 배우자

☺ 이 닦기의 목적은 음식찌꺼기를 제거하여 산이 생성되는 것을 막는 것 입니다.

과자 등의 간식을 섭취한 후 이를 닦을 수 없다면 물로 입안을 깨끗이 행구어야 합니다.

식후나 간식을 먹은 후 **즉시** 이를 닦는 것이 좋지만, 어렵다면 **잠들기 전에는 반드시 이를 닦아야 합니다.** *왜냐하면 잠을 잘 때는 침의 분비가 줄어드는데, 침은 충치세균의 활동을 억제하기 때문입니다.* 따라서 이를 닦지 않으면 잘 때 충치가 생기는 것 입니다.

☺ 이 닦기 방법에는 여러 가지가 있지만, 가장 권장되는 방법은 **회전법**입니다.

회전법은 **윗니는 위에서 아래로**(안쪽도 마찬가지), **아랫니는 아래서 위로**(안쪽도) 닦아 이와 잇몸의 경계선에 있는 음식찌꺼기를 제거하는 방법입니다.

어린이 자신의 구강건강에 대한 관심과 가족의 협조가 충치 예방에 가장 좋은 방법입니다.

★ 매주 수요일 아침에는 자제분이 꼭!!! 치아를 잘 닦고 등교하도록 협조바랍니다.

2019년 4월 03일

대 성 초 등 학 교 장