Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

치아 건강

구강 및 치아 건강 유지

구강과 치아의 건강을 지키면 질병을 예방하는데 도움이 됩니다.

구강과 치아의 건강을 유지해야 하는 이유

잇몸이 건강하지 못하면 몸 전체로 질병이 퍼질 수 있습니다. 우리가 먹는 음식 일부가 치아에 플라그라는 끈적한 막을 형성합니다. 플라그는 치아의 단단한 표면을 파괴할 수 있습니다. 또한 이에 구멍이 생기게 하거나(충치) 잇몸에서 피가 나게 할 수도 있습니다. 이런 현상을 잇몸 질환이라고 합니다. 이와 같은 문제는 입 속 뼈까지 퍼질 수 있습니다.

잇몸이 건강하지 못하면 혈액의 문이 열려 버린 것과 같아서 몸에 질병이 퍼지게 됩니다. 임산부가 잇몸 질환이 있을 경우에는 조산을 할 가능성도 있습니다. 구강 질환은 다른 건강 이상의 첫 신호일 수도 있습니다. 에이즈, 골손실, 일부 암의 경우 진짜 신호일 수도 있습니다.

당뇨병과 구강

구강의 건강을 지키면 당뇨병을 조절하는데 도움이 된다는 것을 모르고 있는 사람이 많습니다.

- 혈당이 높으면 치아와 구강이 손상될 수 있습니다. 혈당을 정상치로 유지하십시오.
- 구강 건조증도 문제가 될 수 있습니다. 치과에 가면 구강 건조증 치료를 받을 수 있습니다.
- 잇몸이 쓰리거나, 부었거나, 붉어지면 건강한 잇몸이 아닙니다. 이런 증상은 잇몸 질환이 있다는 신호입니다. 잇몸 질환이 있으면 혈당이 높아질 수 있습니다.
- 당뇨병 환자들은 1년에 2회 이상 치과에 가야 합니다.

구강과 치아의 건강을 유지하는 방법

- 하루에 2회 이상 양치질을 하고, 치아와 혀를 닦습니다.
- 부드러운 칫솔과 불소 치약을 사용해 충치를 예방합니다.
- 3-4개월마다 칫솔을 바꿉니다.
- 치실을 사용하여 잇몸 건강을 지킵니다.
- 1년에 2회 이상 치과에 가서 검진을 받고 치아 세정을 합니다.
- 건강에 좋은 음식을 섭취합니다.
- 금연합니다.

의사 및 치과 의사와 상담하십시오. 구강, 잇몸, 치아의 건강을 확인하십시오. 치아와 구강의 건강을 지키는 것은 우리의 미소까지도 지켜줍니다.