



충치

이 정보 안내서는 충치와 충치의 원인을 설명합니다. 또한 성인과 유아를 위한 충치 위험을 줄이는 방법에 대한 팁을 제공합니다.

충치는 무엇입니까?

충치는, 치아 우식증이라고 하며, 치아에 구멍을 내거나 손상을 끼칠 수 있습니다. 충치의 첫 번째 징후는 일반적으로 잇몸 라인 근처의 치아에서 발견되는 ‘흰색 점’입니다. 이 초기 단계에서 좋은 구강 위생 및 불소 제품의 사용을 통해 여전히 손상을 복구할 수 있습니다. 치료되지 않은 경우, 흰색 점은 치과 의사에 의해 치료가 필요한 구멍(와동)이 될 수 있습니다.

무엇때문에 충치가 발생하나요?

충치는 치아의 플라크에 있는 박테리아가 우리가 먹는 설탕을 산으로 변환시킬 때 발생할 수 있습니다. 산은 치아 표면(즉, 치아 에나멜)을 공격하게 되고 표면에서 미네랄이 손실됩니다 (탈염화).

신체는 잃어버린 미네랄을 입의 침으로 흡수함으로써 자연스럽게 이 ‘탈염화’에서 회복하려고 노력합니다. 입에서 발생하는 특정 조건과 요인들도 잃어버린 미네랄이 다시 에나멜에 흡수되는 데 도움이 될 수도 있습니다(재석회화). 이러한 ‘공격과 회복’은 우리가 먹거나 마실 때마다 발생합니다.

‘공격’이 ‘복구’보다 더 많다면, 시간이 지남에 따라 충치가 발생할 것입니다.

충치 발생에 기여하는 요인들

- 설탕이 많은 음식과 음료를 자주 먹고 마시는 것은 충치를 일으킬 수 있습니다.
- 불충분한 수준의 불소가 우리의 침 속에 있을 때 충치의 원인이 될 수 있습니다. 불소가 함유된 물을 마시는 것은 충치 방지에 도움이 될 수 있습니다. 침에 있는 불소는 치아에서 손실된 미네랄과 결합하여 재석회화를 도와줍니다. 불소가 들어있는 물을 마심으로써 침에 지속적으로 불소가 제공될 수 있습니다. 대부분의 사람들이 하루에 두 번만 양치질을 하기 때문에, 불소가 함유된 치약은 입에 지속적인 불소 공급을 해 주지 않습니다.
- 구강 건조증도 충치의 위험을 증가시킵니다. 침은 불소 저장소로서 작용함으로써 그리고 산을 희석함으로써 치아를 보호하는 데 도움이 됩니다.

어떻게 하면 충치의 위험을 줄일 수 있을까요?

- 호주 식단 지침을 따르고 건강한 식단을 즐기십시오.
- 설탕과 산성 음식과 음료를 제한하십시오.
- 과일, 치즈 및 채소와 같은 건강한 간식을 선택하십시오.
- 하루에 두 번 부드러운 칫솔과 불소 치약으로 이빨과 잇몸 라인을 따라 양치하십시오. 이빨을 닦은 후 과도한 치약은 뱉어내고 헹구지는 마십시오.



- 충분히 수돗물을 마시십시오.
- 무설탕 껌을 씹어 침의 양을 늘리십시오.
- 치과 의사에게 검사하러 얼마나 자주 방문해야 하는지 물어보십시오.

유아와 충치

충치를 일으키는 박테리아는 신생아의 입에 존재하지 않습니다. 박테리아는 부모 또는 돌보는 사람으로부터 아기에게 전달될 수 있습니다.

부모와 아기와 가까운 다른 사람들이 아기를 박테리아에 노출시키지 않는 것이 중요합니다. 이것이 일어나지 않도록 하는 가장 좋은 방법은 부모와 돌보는 사람들이 자신의 입을 건강하게 유지하고 가족의 모든 구성원이 자신들의 칫솔을 갖는 것입니다.

유치는 보통 6 개월에서 2 세 사이에 맹출합니다. 유아는 유치가 맹출한 즉시 충치의 위험에 놓일 수 있습니다. 유아의 충치는 때때로 ‘유아기 우식증’ 또는 ‘젖병 충치’라고 불립니다.

과일 주스, 코디얼 또는 청량음료와 같은 달콤한 음료가 들어있는 젖병으로 아기를 먹거나 꿀, 잼 또는 시럽과 같은 달콤한 감미료에 담긴 공갈젓꼭지를 아기에게 물리는 것은 유아기 우식증을 일으킬 수 있습니다.

유아기 우식증을 피하려면 다음 팁을 따르십시오.

- 모유는 아기에게 가장 좋으며 충치의 위험을 증가시키지 않습니다.
- 12 개월 미만의 아기에게 젖병으로 수유하는 경우, 모유, 분유 또는 물만 넣어서 사용하세요.
- 아기가 약 6 개월쯤 되었을 때 아기용 컵의 사용을 시작합니다.
- 아기가 약 12 개월쯤 되었을 때 젖병 사용을 중지하십시오.
- 아기가 마시는 것을 끝내면 병을 치워서 빈 젖병을 빠는 것을 못하게끔 유도하고, 젖병을 물려서 아기를 재우지 마십시오.
- 아기의 공갈젓꼭지에 맛을 첨가하기 위해 아무것도 넣지 마십시오.
- 아기의 이빨이 나기 시작하자마자 하루에 두 번 작은 부드러운 칫솔로 청소하십시오. 아기가 18 개월이 되면 어린이용 불소 치약 사용을 시작하십시오.
- 어린이들은 2살때까지는 한 번의 검진을 받아야 합니다.

기억하세요

충치는 어린이와 성인 모두 예방할 수 있는 질병입니다.

자세한 내용은

- 치과 의사에게 문의하세요.
- www.health.qld.gov.au/oralhealth를 방문하세요.
- 13 HEALTH(13 43 25 84)에 전화하여 연중무휴 24시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- oral_health@health.qld.gov.au 에 이메일로 문의하세요.