



치아 교정기 또는 플레이트 착용하기

이 정보 안내서는 치과 교정기 또는 플레이트를 착용하는 사람들을 위한 것입니다. 새로운 교정기나 플레이트에 익숙해지는 방법과 착용하는 동안 치아를 관리하는 가장 좋은 방법을 설명합니다.

교정기나 플레이트와 같은 교정 기구를 착용하면 치아와 잇몸을 건강하게 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. 교정 치료의 성공은 구강과 교정기 또는 플레이트를 얼마나 잘 관리하느냐에 따라 영향을 받습니다. 이를 위해서는 인내와 헌신이 필요하지만, 아름답고 건강한 미소의 최종 결과는 그만큼 가치가 있습니다.

새 교정기 또는 플레이트에 익숙해지기

다음은 새 교정기 또는 플레이트를 처음 장착할 때 알 수 있는 몇 가지 일반적인 변경 사항입니다.

- **외관:** 새 교정기나 플레이트를 사용하면 처음에는 남의 시선을 의식하게 되는 것을 느낄 수 있습니다. 그러나 교정 치료가 일반적이며 다른 많은 사람들도 교정기나 플레이트를 착용하는 것을 볼 수 있습니다.
- **말하기:** 처음 며칠 동안은 말하기에 약간의 어려움을 겪을 수 있습니다. 새 교정기나 플레이트를 사용하면 입안이 다르게 느껴집니다. 이것은 교정기나 플레이트가 입천장에 닿아 혀의 움직임에 영향을 미치는 경우 특히 두드러집니다. 혀가 새로운 느낌에 익숙해지면 말은 정상으로 돌아옵니다.

교정기나 플레이트에 익숙해지는 데 도움이 되도록 거울 앞에서 큰 소리로 말하거나 읽는 연습을 하십시오. 교정기나 플레이트를 입에 장착한 후 하루나 이틀 동안 타액 생성이 증가할 수 있습니다. 침을 자주 삼키고 말하기 연습을 하면, 대부분의 경우, 타액 흐름의 속도를 늦출 수 있습니다.

- **먹기:** 교정기나 플레이트를 처음 장착할 때 씹는 데 약간의 어려움이 있을 수 있습니다. 특히 처음 몇 주 동안 시도해 볼 수 있는 몇 가지 팁은 다음과 같습니다.
 - 음식을 더 작은 조각으로 자릅니다
 - 한 번에 작은 부분만 입에 넣으십시오
 - 더 부드러운 음식을 먹습니다
 - 평소보다 천천히 씹습니다
 - 끈적거리거나 질기거나 딱딱한 질감의 음식으로 인해 교정 와이어가 끊어지거나 브라켓이 빠질 수 있어 이들 음식은 피합니다
 - 균형 잡힌 식단을 유지하고 설탕이 든 음식 및 산성 음식과 음료의 섭취를 제한합니다.
- **압통과 아픈 부위:** 때때로 교정기나 플레이트에서 아픈 부위나 압통이 발생할 수 있습니다. 이것은 일반적으로 장착 초기 또는 조정을 한 후에만 발생합니다. 경미한 통증은 보통 하루 정도면 치유됩니다. 교정용 왁스와 따뜻한 소금물 구강 세정제를 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

통증이 지속되면 교정 의사의 진찰을 받으십시오. 진찰 예약 시간까지 고무줄이나 플레이트를 계속 착용하십시오. 이를 방치하면 치료가 길어지고 교정 의사가 문제 부위를 정확히 찾아내기가 더 어려워집니다.



교정 치료 중 치아를 어떻게 관리해야 하나요?

교정 치료를 받는 동안 정기 검진, 치료 및 예방 관리를 위해 평소 치과 의사를 계속 방문해야 합니다.

교정 치료 중에는 구강 건강을 유지하는 것이 중요합니다. 교정기를 착용하는 동안 충치에 대한 필수 치료를 하는 경우 교정기를 제거하여 치료를 수행한 다음 다시 장착해야 할 수 있습니다. 이는 추가 예약, 치료 시간 연장, 불편함 및 추가 비용을 의미할 수 있습니다.

교정 치료 중 구강 위생을 철저히 하려면 식후 불소 치약과 작고 부드러운 칫솔을 사용하여 꼼꼼히 양치하십시오. 교정 의사는 특수 교정 칫솔이나 전동 칫솔을 추천할 수 있습니다.

정기적이고 효과적인 칫솔질과 치실 사용을 포함한 좋은 구강 위생은 교정 치료를 받는 동안 충치를 예방하는 데 도움이 됩니다.

- **교정기가 있는 경우:** 고무줄을 제거합니다. 치아와 교정기를 부드럽게 닦고 모든 와이어와 브라켓 안팎을 닦습니다. 치실, 특수 '실 또는 슈퍼 치실'(교정 와이어 아래에 끼울 수 있도록 끝이 뺏뺏함) 및/또는 치간 칫솔을 사용하여 매일 치아 사이를 청소하십시오. 여러분의 치약은 뱉어내되 입을 행구지 않습니다. 청소 후 고무줄을 교체하는 것을 잊지 않습니다.
- **플레이트가 있는 경우:** 플레이트를 제거하고 평소와 같이 양치질과 치실을 사용합니다. 플레이트로 덮인 잇몸 부위와 입천장을 부드럽게 닦습니다. 칫솔과 치약을 사용하여 플레이트를 부드럽게 닦고 찬물로 행구고 다시 입 속 제자리에 넣습니다.

교정 의사는 불소 젤이나 구강 세정제, 또는 플라크 검출 알약 사용과 같은 추가 구강 관리 제품 사용을 권장할 수 있습니다.

플라크 검출 알약은 칫솔질과 치실 사용 후에도 남아 있는 플라크에 색을 입힘으로써, 여러분이 플라크를 선명하게 볼 수 있도록 도와줍니다. 플라크 검출 알약은 슈퍼마켓과 약국에서 구입할 수 있습니다.

교정기나 플레이트가 손상된 경우 어떻게 해야 하나요?

치과 의사는 교정기나 플레이트에 손상이 없는지 정기적으로 확인해야 합니다. 교정기에는 깨지기 쉬운 와이어와 브라켓이 있으며 딱딱한 음식을 씹으면 부러지거나 느슨해지거나 구부러질 수 있습니다. 병이나 포장을 열 때 치아를 사용하지 않는 것도 중요합니다. 교정기 또는 플레이트가 부러지거나 손상된 경우 즉시 교정 의사에게 연락하십시오.

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.