

임산부를 위한 구강관리 정보

다 음은 임신 중의 구강 보건 관리에 도움이 되는 정보입니다. 구강 보건 관리를 받고, 좋은 구강 위생 습관을 실천하고, 건강식을 섭취하고, 그 밖의 건전한 행동을 실천하는 것은 여러분과 태아를 건강하게 지키는 것입니다. 해야 할 치과 치료를 뒤로 미루면 임산부와 태아가 중대한 위험에 처할 수 있습니다 (예를 들어, 입안의 심한 치아 감염이 온 몸에 퍼질 수 있습니다).

구강 보건 관리

- 임신 중의 구강 관리는 임산부와 태아 모두에게 중요합니다. 임신 중의 신체 변화로 인해 잇몸이 아프거나 붓게 될 수 있으며, 출혈이 발생할 수도 있습니다. 이런 증세를 **치은염** (잇몸의 염증)이라고 합니다. 치은염을 치료하지 않으면 더 심각한 치주(잇몸) 질환으로 발전할 수 있습니다. 이 병으로 인해 치아를 잃을 수도 있습니다.
- 임신 중에 X-레이, 진통제, 그리고 국소 마취 등의 구강 보건 관리를 받아도 안전합니다.
- 분만하기 전에 치과의사가 권장하는 구강 치료를 받으십시오.
- 마지막으로 치과에 간 것이 6개월 이 넘었다거나, 구강 보건에 문제점이나 염려될 만한 점이 있다면, 되도록 빨리 치과 예약을 하십시오.
- 치과에 여러분이 임신 중이라는 사실과 분만 예정일을 알려주십시오. 이 정보는 치과에서 임산부에게 최선의 치료를 제공하는데 도움이 됩니다.

좋은 구강 위생 습관

- 하루 2번, 불소가 함유된 치약으로 이를 닦으십시오. 칫솔을 3-4 개월마다, 털이 마모된 경우에는 더 자주 교체하십시오. 칫솔을 다른 사람과 함께 사용하지 마십시오. 치실이나 치간 청소기로 치아 사이사이를 매일 청소하십시오.
- 시중에서 판매하는 무알콜, 불소 함유 구강세정제로 매일 밤 입안을 헹구십시오.



- 식후에 자일리톨이 함유된 껌 또는 그 밖에 자일리톨이 함유된 민트 등의 제품을 씹으십시오. 이렇게 하면 충치를 유발할 수 있는 세균을 줄이는데 좋습니다.
- 구도를 한 경우에는 물 1컵에 베이킹 소다 1 티스푼을 타서 입안을 헹구면 치아에 산이 침범하는 것을 막을 수 있습니다.

건강식 섭취

- 과일과 채소, 통곡물로 만든 시리얼, 빵, 크래커 그리고 우유, 치즈 또는 무설탕 요거트 같은 유제품 등 여러 가지 건강식을 섭취하십시오. 육류, 생선, 닭고기, 달걀, 콩, 견과류도 좋습니다.

- 캔디, 쿠키, 케이크, 말린 과일 같이 당분 함량이 높은 식품의 섭취를 줄이고, 또한 주스, 과일 맛 음료, 탄산 음료 같이 당분 함량이 높은 음료도 줄이십시오.
- 간식으로서는 과일, 채소, 치즈 및 무설탕 요거트 같이 당분 함량이 낮은 것을 선택하십시오.
- 식품의 라벨을 읽어보면 당분이 낮은 식품을 고르는 데 도움이 됩니다.
- 메스꺼움 증세로 힘들 때는 하루동안 건강식을 조금씩 섭취해 보십시오.
- 주스나 과일 맛 음료, 탄산 음료 대신 물이나 우유를 마시십시오.
- 하루 종일, 특히 식사와 간식 시간 사이에 물을 마시십시오. (지역사회의 불소화 수원을 통해) 불소화된 물을 마시거나, 병에 든 생수를 좋아하신다면 불소가 함유된 것을 구입하십시오.
- 선천적 장애의 위험을 줄이려면 임신 기간 내내 하루 600 마이크로그램의 엽산을 섭취하십시오. 엽산 건강보조제를 섭취하고, 엽산 함량이 높은 음식과 엽산으로 강화된 식품을 드십시오. 다음은 그러한 식품의 예입니다.
 - 아스파라가스, 브로콜리, 상추와 시금치 같은 초록잎 채소
 - 콩 종류(콩, 완두콩, 렌즈콩)
 - 파파야, 오렌지, 딸기, 캔탈로프 (멜론), 바나나
 - 엽산 강화 곡류 식품(빵, 시리얼, 옥수수 가루, 밀가루, 파스타, 흰쌀)

그 밖의 건전한 행동 실천

- 임신부 수업에 출석합니다.
- 담배류와 오락용 마약을 끊습니다. 간접 흡연을 피합니다.
- 알콜 음료를 마시지 않습니다.



아기가 태어난 후

- 아기가 태어난 후에도 계속해서 구강 위생을 관리하십시오. 구강 보건 관리 받기, 좋은 구강 위생 습관 실천, 건강식 섭취, 그 밖의 건전한 행동 실천을 계속 유지하십시오.
- 아기의 잇몸과 치아에 신경쓰고, 아기에게 건강식을 먹이고 (아기에게 젖을 먹이는 경우를 제외하고 최소한 4 개월동안, 그러나 적어도 6 개월 동안이 바람직) 만 1살이 되면 치과에 데려가십시오.
- 아기가 6개월이 되면 소아과 의사에게 아기의 입안을 검사해줄 것과 (구강 건강 위험 평가 실시) 급할 때 찾아갈 치과 의사를 추천해달라고 부탁하십시오.