

## 1. 영유아

- 1. 우유병을 물리고 재워도 되나요
- 2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요
- 3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어

## 1. Младенцы

- 1. Можно ли позволять ребенку спать с бутылочкой во рту?
- 2. Нужно ли чистить ребенку рот, даже когда у него нет зубов?
- 3. Может ли мать заразить ребенка кариесом?

## 2. 유아

- 1. 엄마가 아이의 이를 닦아주세요!
- 2. 치약을 삼켜도 되나요

## 2. Дети дошкольного возраста

- 1. Чистите детям зубы!
- 2. Можно ли им глотать зубную пасту?

## 3. 어린이

- 1. 새로 난 큰 어금니는 영구치예요!
- 2. 구강양치액 사용시 이것만은 주의하세요

## 3. Дети школьного возраста

- 1. Недавно появившийся зуб – коренной!
- 2. Советы о полоскании

#### 4. 청소년

- 1. 콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!
- 2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요
- 3. 구강양치액도 충치예방효과가 있나요

#### 4. Подростки

- 1. Шипучие напитки и кола вредны для здоровья полости рта!
- 2. Можно ли полосканием вылечить плохой запах изо рта?
- 3. Можно ли полосканием предотвратить кариес?

#### 5. 성인

- 1. 치아 사이를 관리하세요!
- 2. 입 냄새, 혀를 조심하세요!
- 3. 구강 내에는 어떤 세균이 있나요

#### 5. Взрослые

- 1. Пользуйтесь зубной нитью!
- 2. Очищайте язык для профилактики плохого запаха изо рта!
- 3. Бактерии во рту

#### 6. 노인

- 1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요
- 2. 틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

3. 틀니도 닦아 주나요

## 6. Пожилые люди

1. Можно ли есть конфеты при сухости во рту?

2. При использовании протезов давайте деснам отдохнуть

3. Нужно ли мыть протезы?

## 1. 영유아

### 1. 우유병을 물려서 재워도 되나요? (×)

아기에게 우유병을 물려서 재울 경우 아기의 구강건강을 해칠 수 있는 『우유병 우식증(충치)』이 생길 수 있어요. 이를 막기 위해서는 우유를 먹인 후 생수나 보리차가 든 우유병으로 바꾸어 입안을 헹군 후 잠 들게 하는 것이 좋아요.

특히 아기의 치아가 난 후에는 당분이 있는 음료를 우유병에 담아 주는 것은 피해야 해요. 왜냐하면 아기가 자는 동안에는 침의 흐름이 감소하여 음료가 치아 주위에 계속 머물게 되어 충치가 발생하기 쉬운 환경이 되기 때문이에요.

## 1. Младенцы

### 1.1 Можно ли позволять ребенку спать с бутылочкой во рту? (×)

Если ребенок засыпает, когда у него во рту бутылочка с молоком, у него может развиться «бутылочный кариес», который опасен для здоровья полости рта. Чтобы не допустить этого, после кормления молоком давайте ребенку бутылочку с минеральной водой или ячменным чаем, чтобы он сполоснул рот. Когда у ребенка будут расти зубы, не давайте ему сладких напитков в бутылочке, так как во сне у ребенка замедляется выделение слюны, а остатки сладкого напитка на зубах создают идеальную среду для кариеса.



## 2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요?(○)

네. 물론이에요. 영유아의 치아는 잇몸을 뚫고 나오지 못했을 뿐 잇몸 안에 유치가 존재하고 있어, 음식물 찌꺼기를 닦아 주어야 해요.

이때 거즈를 생수나 보리차에 적셔서 사용하거나 의약외품인 구강청결용 물 휴지 또는 유아용 고무칫솔 제품을 손에 끼어서 닦아주세요. 이 때 이가 나올 잇몸뿐 아니라 뺨의 안쪽, 입술, 혀를 깨끗이 하는 것도 꼭 필요해요.

수유 후 매년 닦아 주는 것이 좋지만 여의치 않다면 목욕이나 세수시킬 때는 꼭 닦아주세요.

## 2. Нужно ли чистить ребенку рот, даже когда у него нет зубов? (○)

Да. У ребенка в деснах находятся еще не выросшие зубы, и ради них необходимо удалять остатки пищи.

Чтобы почистить ребенку рот, воспользуйтесь марлей с минеральной водой или ячменным чаем, влажной салфеткой или резиновой зубной щеткой для младенцев. Не забывайте чистить внутреннюю поверхность щек, губ и языка.

Рекомендуется чистить рот после кормления ребенка молоком. Если после каждого кормления чистить рот трудно, делайте это во время купания или умывания.



### 3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요!

처음 아기가 태어났을 때는 입안에 충치 유발균이 없지만 젖니가 완성되어가는 시기에 충치가 있는 보호자가 아기와 입을 맞추거나 아기에게 음식물 등을 보호자의 입으로 잘라서 먹일 때 아기에게 충치 유발균이 전염될 수 있어요.

이렇게 충치 유발균이 아이의 입안에서 발견되기 시작하는 생후 19~31 개월을 『감염의 창』이라고 해요.

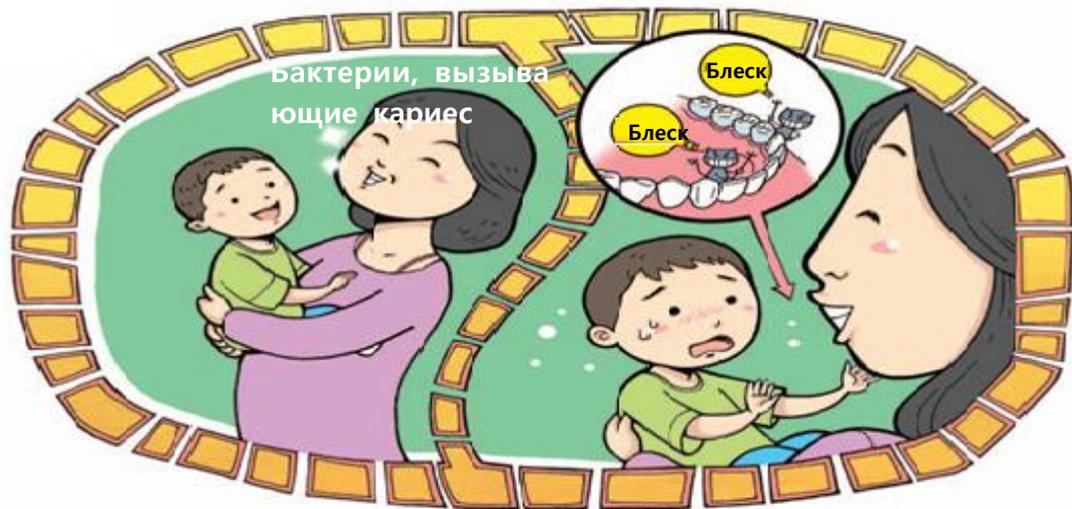
이처럼 아기의 건강한 치아를 위해서는 보호자의 구강건강이 무엇보다 중요하다는 걸 알 수 있겠죠!

### 3. Мать может заразить ребенка кариесом

Во рту у новорожденных нет бактерий, вызывающих кариес, но к ребенку, у которого растут зубы, эти бактерии могут попасть от взрослых, когда они целуют ребенка или дают ему пищу, побывавшую у них во рту.

Период с 19-го по 31-й месяц, когда во рту у детей выявляют бактерии, вызывающие кариес, называют «окном инфекции».

Для защиты здоровья полости рта ребенка важнейшую роль играет здоровье ротовой полости взрослых, которые за ним ухаживают.



## 2. 유아

### 1.엄마가 아이의 이를 닦아주세요!

유아의 경우 아이 스스로 놀이 삼아 이를 닦게 하는 것도 좋지만 적어도 자기 전에는 반드시 보호자가 직접 구석구석 빠짐없이 닦아주세요.

유아용 칫솔을 선택할 때는 칫솔머리 크기가 2 cm 이하이고 형태가 둥글고 칫솔모가 부드러운 것이 좋아요.

이를 닦아줄 때는 윗니, 아랫니가 닿은 상태에서 입술을 벌리고, 칫솔을 치아에 직각이 되게 하여 앞니에서 어금니 쪽으로 둥글게 큰 원을 그리면서 닦아주어야 해요.

그 다음 입을 벌려서 앞뒤로 칫솔을 치아에 쓱쓱 문질러 닦고 혀도 뒤에서 앞쪽 방향으로 닦아주세요.

유아의 경우 전동칫솔을 사용하면 아이에게 이닦기에 대한 흥미를 유발하면서 효과적으로 닦을 수도 있어요.

## 2. Дети дошкольного возраста

### 1. Чистите детям зубы!

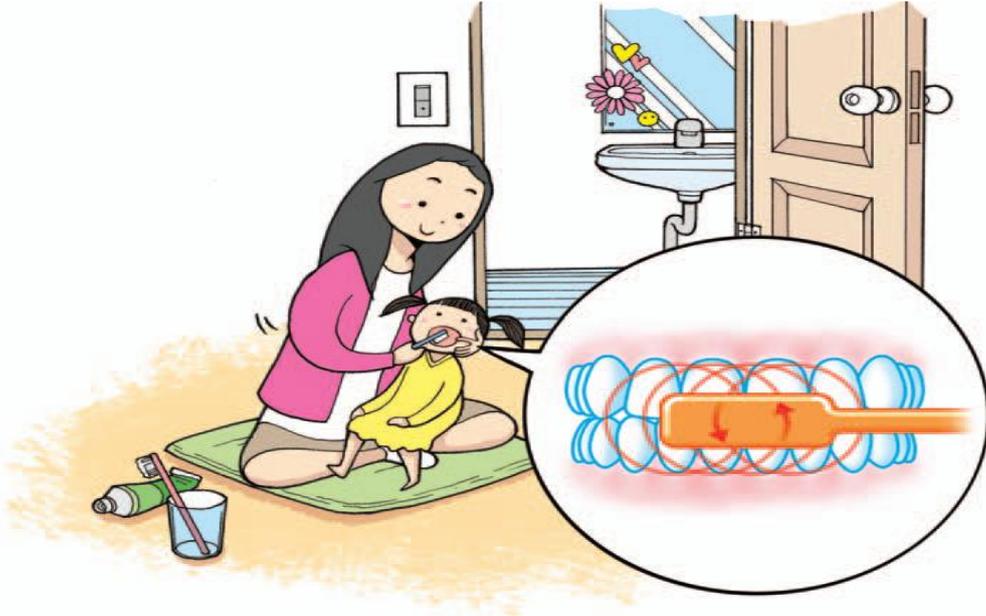
Замечательно, если малыш чистит свои зубы ради забавы, но взрослым нужно тщательно чистить детям зубы перед сном.

Выберите зубную щетку с закругленной головкой длиной не более 2 см и мягкой щетиной для детей.

Попросив малыша открыть рот и улыбнуться, почистите зубы большими круговыми движениями, двигаясь от передних зубов к задним.

Затем попросите ребенка открыть рот и почистите зубы возвратно-поступательными движениями щетки. После этого почистите язык, двигая щетку вперед.

Воспользуйтесь электрощеткой, чтобы пробудить у ребенка любопытство и эффективней почистить зубы.



## 2. 치약을 삼켜도 되나요

흔히 어린이용 치약은 다양한 과일향이나 맛이 첨가되어 있어 6 세 미만 유아의 경우 스스로 칫솔질을 할 때 습관적으로 치약을 삼키는 경우가 있어요.

치약에는 충치를 효과적으로 예방할 수 있는 불소가 들어있는데, 치아 발생기의 어린이가 많은 양의 불소치약을 반복적으로 삼키게 되면 영구치의 발생과정에 영향을 미쳐서 법랑질 표면에 흰색의 반점이 생기는 『치아불소증』이 생길 수 있어요.

그러므로 유아들이 스스로 칫솔질을 할 때에는 반드시 보호자가 옆에서 치약을 삼키지 않는 지 확인하고, 1 회 사용량은 대략 완두콩 크기만큼만 짜주는 것이 좋아요.

## 2. Можно ли глотать зубную пасту?

Детская зубная паста часто имеет фруктовый запах или вкус, и дети в возрасте до шести лет часто глотают зубную пасту, когда чистят зубы самостоятельно.

Для профилактики кариеса в зубную пасту добавляют фтор. Если ребенок, у которого растут зубы, будет часто глотать большое количество зубной пасты, фтор повлияет на

рост коренных зубов, вызвав флюороз, который проявляется в виде белых пятен на зубной эмали.

Чтобы ребенок не глотал зубную пасту, наблюдайте за ним, когда он чистит зубы самостоятельно, и выдавливайте ему только небольшое количество зубной пасты (размером с горошину).

### 3. 어린이

#### 1. 새로 난 큰 어금니는 영구치예요!

만 6 세부터 나오는 어금니는 젓니와 다르게 평생 사용해야 할 영구치예요. 그런데 가장 안쪽에 나오는 치아라서 칫솔이 잘 닿지 않아 치아가 올라오면서 이미 충치가 진행되어 있는 경우도 있어요.

어린이는 구강크기에 맞춰서 칫솔머리의 크기를 달리하는 것이 필요해요. 입 안에서 칫솔모의 옆면이 잇몸에 닿을 수 있도록 하고 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 쓸어 닦아주세요.

이때 혀도 닦아 주는 것이 중요해요. 또한 충치를 예방하기 위해서 불소를 도포하거나 치아 씹는 면의 깊게 파인 홈을 플라스틱으로 메워주는 홈메우기(실런트)를 해주면 충치를 예방할 수 있어요.

### 3. Дети школьного возраста

#### 1. Недавно появившийся зуб – коренной!

Задние зубы, которые начинают расти после шести лет, – это коренные зубы, но у некоторых детей на этом этапе появляются полости, так как эти зубы находятся сзади, куда тяжело достать щеткой.

Детям следует пользоваться щетками с головками разного размера в зависимости от размера рта. Стороны головки щетки должны касаться десен; верхние зубы нужно чистить движениями вниз, а нижние зубы – движениями вверх.

Очень важно чистить язык. Для профилактики кариеса можно покрыть зубы фтором или поставить пломбы в глубокие впадины на жевательных поверхностях зубов.



## 2. 구강양치액 사용 시 이것만은 주의하세요!

초등학생의 경우 충치를 막기 위해서 불소가 들어있는 구강양치액을 사용하는 것이 좋아요.

이 때 구강양치액의 각종 유효 성분이 구강내에서 오래 잔존할 수 있도록 사용 후 30 분 이내에는 가급적 물을 먹지 않는 것이 좋아요.

양이온성 구강양치액(예: 클로르헥시딘, 염화세틸피리디늄 등)은 치약 내 음이온성 계면활성제 성분이 이들과 반응하여 불활성화될 수 있기 때문에 칫솔질 한 30 분 이후에 사용하는 것이 좋아요.

## 2. Советы о полоскании

Детям младшего школьного возраста рекомендуется использовать фторсодержащий раствор для полоскания.

Чтобы полоскание оказало долгосрочное воздействие, не следует пить воду в течение 30 минут после полоскания.

Растворы для полоскания с положительными ионами (например, Хлоргексидин и Цетилпиридиния хлорид) могут потерять свои свойства, вступив в реакцию с поверхностно-активными веществами с отрицательными ионами, которые содержатся в зубной пасте. Не пользуйтесь растворами для полоскания, содержащими положительные ионы, в течение 30 минут после чистки зубов.

## 4. 청소년

### 1. 콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!

콜라와 사이다 같은 탄산음료는 강한 산성이며, 이러한 강한 산성 물질이 치아에 닿으면 치아의 맨 바깥 층인 법랑질이 녹기 시작하고 결국 충치가 발생할 수 있어요.

콜라 등 청량음료뿐 아니라 요구르트, 스포츠음료 등도 구강 내 pH를 오랫동안 산성으로 유지하므로 충치를 예방하기 위해서는 음료수를 마신 직후에 물 양치를 하거나 불소 치약을 이용해서 칫솔질을 해주는 것이 좋아요.

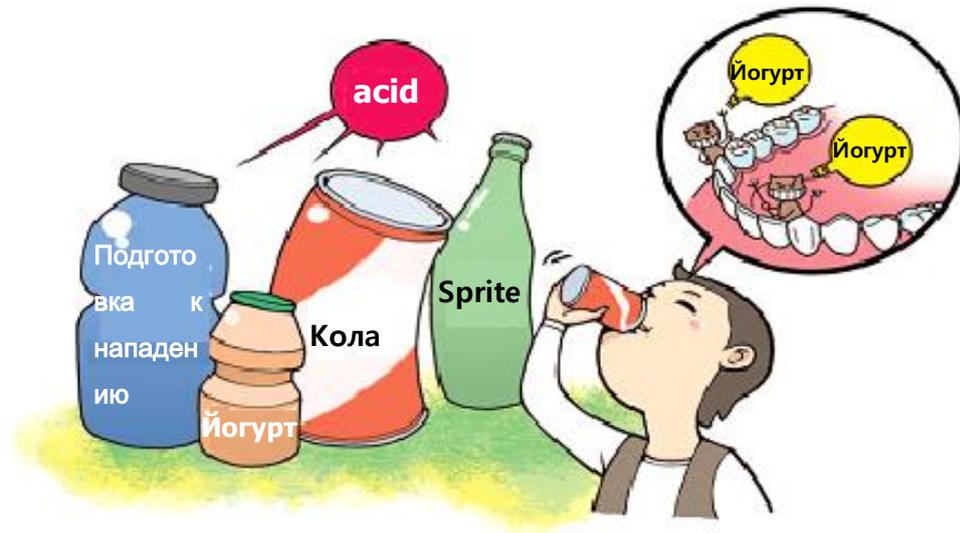
## 4. Подростки

### 1. Шипучие напитки и кола вредны для здоровья полости рта.

Газированные безалкогольные напитки, такие как кола и Sprite, содержат сильные кислоты, которые растворяют зубную эмаль и приводят к появлению полостей.

Йогурты и спортивные напитки, также как и безалкогольные напитки, смещают кислотно-щелочной баланс во рту, образуя кислую среду. Для профилактики кариеса

сразу после употребления таких напитков следует полоскать рот водой или почистить зубы фторсодержащей зубной пастой.



## 2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요

입 냄새가 난다는 것은 구강 어딘가에 세균이 침착해서 자라고 있다는 뜻이에요.

입 냄새의 주원인인 플라크(plaque)는 혀나 치아 사이와 같이 칫솔로는 쉽게 제거되지 않는 곳에 존재하는 세균에 의해서 유발됩니다.

따라서, 입 냄새를 제거하기 위해서는 우선 이런 곳에 침착된 세균을 치간 관리용품으로 제거하거나 확실한 항균력이 있는 구강양치액을 사용하는 것이 좋아요.

시중에 일부 구강양치액은 항균력보다는 단순히 입 냄새를 가려주는 향료만이 첨가된 제품도 있는데 이런 제품은 사용 후 몇 시간 이내에 효과가 사라져요.

그러므로 입 냄새를 근본적으로 없애기 위해서는 입 냄새가 나는 원인을 정확히 파악해서 관리하는 것이 좋아요.

## 2. Можно ли полосканием устранить плохой запах изо рта?

Плохой запах говорит о том, что где-то во рту размножаются бактерии.

Зубной камень – основная причина плохого запаха изо рта – состоит из бактерий, которые живут в местах, куда тяжело достать зубной щеткой.

Чтобы устранить плохой запах, нужно избавиться от бактерий с помощью зубной нити или межзубной щетки или с помощью полоскания противомикробным раствором.

Некоторые растворы для полоскания содержат только ароматизаторы, которые маскируют плохой запах, но через несколько часов их действие прекращается.

Чтобы по-настоящему решить проблему плохого запаха, нужно точно определить и устранить его причину.

## 3. 구강양치액도 충치예방 효과가 있나요

불소가 함유된 구강양치액은 충치예방에 효과가 있지만, 구강양치액은 화학적으로 치아 표면 위 세균막에 영향을 주어 부가적으로 도움을 줄 수는 있어도 칫솔질을 대신할 수는 없어요.

## 3. Можно ли полосканием предотвратить кариес?

Фторсодержащий раствор для полоскания не только хорошо защищает от кариеса, но и оказывает дополнительную помощь за счет химического воздействия на налет на поверхности зубов. Однако полоскание не заменяет чистку зубов.

## 5. 성인

### 1. 치아 사이를 관리하세요!

일반적으로 칫솔질만 하는 것은 전체 치아 표면의 절반만을 닦는 것에 불과해요. 그 결과 나머지 절반인 치아 사이에 낀 플라크가 심각한 구강질환을 유발하게 되지요.

따라서 치아 사이를 청결하게 유지하기 위해서는 반드시 치실이나 치간 칫솔과 같은 치간 관리용품을 사용해야만 해요.

우리나라에서 흔히 사용하는 치간 관리도구인 이쑤시개는 치아 사이에 낀 음식물 찌꺼기만을 제거할 뿐이지 플라크를 제거할 수는 없어요.

## 5. Взрослые

### 1. Пользуйтесь зубной нитью!

Щеткой можно очистить только половину поверхности зубов. Налет, образующийся на оставшейся поверхности зубов, вызывает тяжелые заболевания ротовой полости.

Пространство между зубами нужно чистить с помощью зубной нити или межзубной щетки.

Зубочистки, которые широко используются в Корее для удаления пищи, оставшейся между зубами, не могут удалить налет.

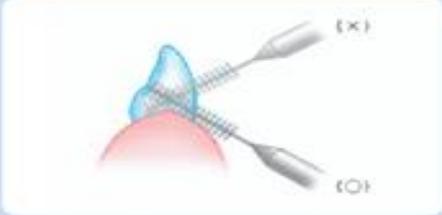
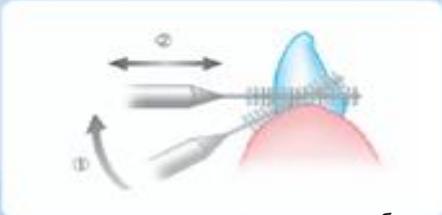
## 치실사용법 (Как пользоваться зубной нитью)

Как пользоваться	Иллюстрации
<p>1 Отрежьте кусок зубной нити длиной 40~50 см</p> <p>2 Намотайте отрезанную нить на средние пальцы обеих рук, чтобы расстояние между пальцами составляло около 10 см. С помощью больших и указательных пальцев выделите кусок, который будете использовать, длиной 3 см.</p>	 <p>Как намотать зубную нить на пальцы</p>  <p>Подготовка к чистке зубов нитью</p>
<p>3 Не вставляйте нить сразу, чтобы не повредить десну. Двигайте нить вперед-назад, как будто пилите. Охватите зуб в форме буквы С и перемещайте нить вверх и вниз, чтобы очистить зуб.</p>	 <p>Как пользоваться зубной нитью</p>

## 치간 칫솔 사용법 (Как пользоваться межзубной щеткой)

치간칫솔을 매우 다양한 굵기와 크기로 제조되므로 본인의 치아 사이에 알맞은 크기를 선택하는 것이 중요해요. 이 때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 큰 것이 좋아요.

Межзубные щетки бывают разными по толщине и размеру, поэтому важно выбрать щетку, которая хорошо подходит именно вам. Головка щетки должна быть немного больше, чем промежуток между зубами, который нужно почистить

Как пользоваться	Иллюстрации
<p>❶ Вставляя межзубную щетку в промежуток между зубами, учтите, что десна имеет форму, как на иллюстрации, и вставляйте щетку под правильным углом.</p>	 <p>Угол, под которым нужно вставлять межзубную щетку</p>
<p>❷ 다시!</p>	 <p>Угол, под которым нужно вставлять межзубную щетку (1) и ее применение (2)</p>
<p>❸ Двигайте щеткой вперед-назад и из стороны в сторону, чтобы очистить прилегающую поверхность зубов</p>	 <p>Как использовать межзубную щетку</p>

## 2. 입 냄새, 혀를 조심하세요!

구강 내 세균이 증식해서 입 냄새를 주로 발생시키는 부위는 혀와 치아 사이예요.

특히, 혀는 표면에 주름이 많아서 세균이 자라기 좋은 환경을 가지고 있어요.

입 냄새의 원인은 구강 내 세균이 특정 단백질을 분해하면서 발생하는 휘발성 황화합물이에요.

그러므로 입 냄새를 없애기 위해서는 칫솔질 이외에 혀와 치아 사이를 잘 관리하는 습관을 갖는 것이 중요해요.

혀를 효과적으로 잘 닦기 위해서는 혀 세정기를 사용하는 것도 좋아요.

## 2. Очищайте язык для профилактики плохого запаха изо рта!

Плохой запах часто появляется из-за размножения бактерий между языком и зубами.

В частности, язык – это идеальная среда для размножения бактерий, потому что на нём много морщинок.

Плохой запах обусловлен летучими сернистыми соединениями, образующимися при разложении ротовыми бактериями определенного белка.

Чтобы избавиться от плохого запаха, важно не только тщательно чистить зубы, но и следить за гигиеной области рта между языком и зубами.

Язык рекомендуется чистить скребком для языка.



## 6. 노인

### 1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요?(x)

나이가 들면 타액의 분비량이 감소되므로 건조해지거나 입안이 쓰다고 느껴지기도 하는데 이러한 증상을 『구강건조증』이라고 해요. 구강건조증은 노화, 현재 사용 중인 약물, 과로, 흡연, 당뇨, 신장질환 등에 의해 생깁니다.

이 증상이 지속되면 음식을 씹고 삼키는 것이 힘들어 지면서 잇몸과 입 속에 염증이 생길 수 있고, 틀니를 끼는 노인은 틀니가 입 안에서 떨어지기 쉬워요.

흔히 이러한 구강건조증을 완화하기 위해 습관적으로 사탕을 먹는 경우가 있는데 이럴 경우 노인들의 노출된 치아 뿌리 부분에 충치가 생길 수 있어요. 그러므로 타액 분비를 위해서 사탕을 먹는 것보다는 과일이나 야채를 먹는 것이 좋습니다.

또한 구강양치액을 사용하는 것이 증상을 가라앉히는 데 더 도움이 되요.

## 6. Пожилые люди

### 1. Можно ли есть конфеты при сухости во рту? (x)

С возрастом выделение слюны замедляется, из-за чего появляется ощущение сухости и горький привкус во рту. Это ксеростомия, она обусловлена старением, приемом лекарственных средств, утомлением, курением, диабетом и нарушением функции почек. Если симптомы долго не проходят, становится тяжело жевать и глотать пищу, и во рту могут появиться язвы. Протезы плохо держатся во рту.

Некоторые едят конфеты, чтобы ослабить симптомы, но из-за этой привычки могут появиться полости в незащищенных корнях зубов. Вместо этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты или овощи и полоскать рот.

## 2.틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

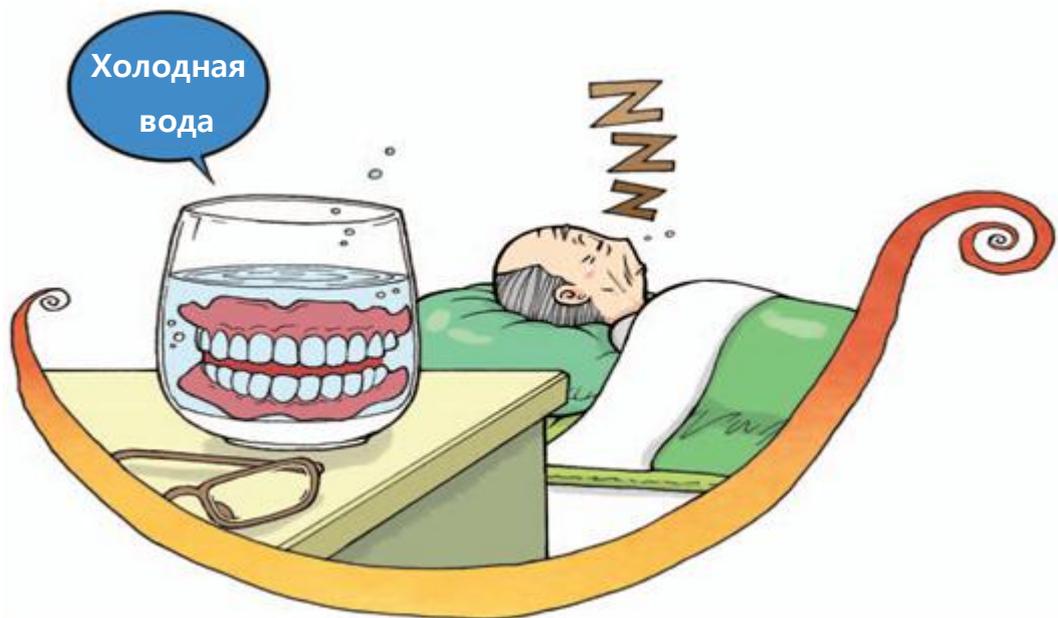
틀니는 잠들기 전에 꼭 빼놓아야 해요.

왜냐하면 하루 종일 무거운 틀니에 눌러 있던 잇몸 등에도 휴식이 필요하기 때문이에요.

이 때 틀니는 찬물에 담가 두어야 변형되지 않는데 자기 전 틀니를 씻어 물에 담가 보관할 때에는 물을 매일 바꿔주어 청결을 유지하도록 하세요.

## 2. При использовании протезов давайте деснам отдохнуть

Перед сном протезы следует снимать, потому что деснам нужен отдых от тяжелых протезов. Чтобы протезы не потеряли форму, положите их в холодную воду. Из соображений гигиены воду, в которой хранятся протезы, нужно менять каждый день.



### 3. 틀니도 닦아주나요?(o)

틀니는 겉보기에는 깨끗하게 보여도 세균이 많이 붙어있어요. 틀니의 치아는 충치가 생길 리는 없지만 더러운 상태로 두면 거무스름해지거나 역한 냄새가 날 수 있어요.

따라서, 식 후 매년 닦는 것이 좋지만 여건이 안 된다면 잠자기 전에 한 번은 꼼꼼히 닦아야 해요.

집에 안 쓰는 칫솔이 있으면 틀니를 닦을 때 사용할 수 있어요. 틀니를 닦을 때는 틀니세정제나 주방세제를 사용해야 하며 마모제가 들어 있는 치약을 사용하면 틀니의 표면이 마모될 수 있으므로 주의해야 해요.

또 틀니는 레진이라는 플라스틱 재질로 만들어져 있기 때문에 청결을 위해 끓는 물에 소독하거나 표백제를 사용해서는 안 돼요.

### 3. Нужно ли мыть протезы? (o)

Хотя протезы выглядят чистыми, на них много бактерий. На искусственных зубах кариес не образуется, но при неправильном уходе могут появиться пятна или плохой запах.

Рекомендуется мыть протезы после каждого приема пищи, и ежедневный режим мытья нарушать нельзя.

Воспользуйтесь неиспользуемыми зубными щетками и средством для чистки протезов или моющим средством. Не используйте зубную пасту, содержащую абразивные материалы, чтобы предохранить искусственные зубы от износа.

Не стерилизуйте зубные протезы в кипятке и не используйте отбеливатели, так как протезы изготавливают из резины.

