



설문에 정성스럽게 참여한
5명 선착순 양치세트 증정

시흥가온중학교

7월 보건소식지

담당부서 및 문의

예체건강부

보건실 : 365-8280

교무실 : 365-8200

편집인

3-3 권혜O

보건교사

'지금의 작은 습관 하나가 평생 치아 건강을 좌우합니다.'

충치의 원인

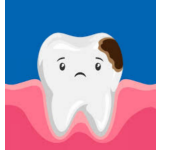
충치는 단순히 '이가 썩는 병'이 아니라, 입속 세균과 음식물 찌꺼기, 시간의 합작품이에요.

★ 충치가 생기는 4단계

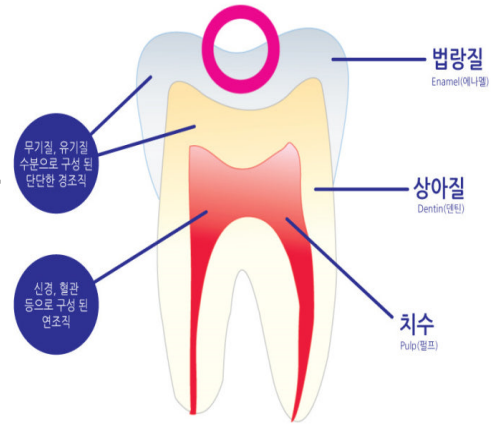
- ① **당분이 많은 음식 섭취**
사탕, 과자, 탄산음료처럼 단 음식을 먹으면 입 속에 당분이 남게 됨.
- ② **입속 세균이 당분을 분해**
이 당분을 입속 세균이 먹으면서 '산'을 만듦
- ③ **'산'이 치아의 법랑질을 녹임**
이 '산'이 치아 표면(법랑질)을 녹여서 구멍이 생기기 시작함.
- ④ **시간이 지날수록 더 깊게 썩음**
초기에 막지 않으면 점점 깊이 썩어서 통증유발, 신경까지 손상

충치 증상

- 법랑질에 충치가 발생한 경우:
아무런 **통증이 느껴지지 않음**
- 법랑질에서 상아질의 경계까지 발생한 경우:
찬 것에 이가 시리고, 단 맛에 예민해짐
- 상아질까지 발생한 경우:
뜨거운 것에 통증을 느끼고 찬 것에는 통증이 완화됨



여기서 더 진행
되면 예민성 검사
에 반응이 없고
심한 통증이 발생



치아가 변색되는 원인

치아가 변색되거나 누렇게 되는 원인은 다양함.

- ① **음식과 음료**
콜라, 커피, 초콜릿, 카레 같은 색이 진한 음식이 치아에 착색돼요.
- ② **양치 부족**
음식물 찌꺼기가 잘 닦이지 않으면 치아에 착색되거나 충치가 생기면서 색이 변해요.
- ③ **흡연**
담배 속 니코틴 때문에 치아가 누렇게 변해요.
- ④ **충치나 외상**
충치가 생기거나 치아를 다치면 안쪽까지 손상돼서 색이 달라질 수 있어요.

중학생을 위한 충치 예방법

- ① 식후 3분 이내, 올바른 칫솔질 실천하기
- 치면세균막(플라그)을 제거하려면 식후 3분 이내에 3분 이상 꼼꼼하게 칫솔질
- 칫솔은 치아와 잇몸 경계 부위를 45도 각도로 문지르듯이!
- ② 당분 섭취 조절 및 섭취 후 구강 청결 유지
- 당분은 충치 유발균(스트렙토코쿠스 뮤탄스)의 주요 에너지원
- 단 음식, 탄산음료 섭취 후 즉시 물로 헹구거나 양치질 권장
- ③ 정기적인 구강검진
- 증상이 없어도 최소 6개월마다 구강검진
- ④ 치간 관리: 치실 및 치간칫솔 활용하기
- 칫솔이 닿지 않는 사이사이도 깨끗하게
- 입냄새 예방에도 굿!