아기 치실 순서 카드

치아가 난 뒤부터 쓸 수 있어요. 아이 치실은 어른이 해 줘요.

1. **칫솔질 전에 치실부터**
   NHS 성인 안내. 하루 한 번 자기 전 양치에 붙여요
2. **치실을 양손으로 팽팽하게 잡아요**
   손에 감기 어려우면 양끝을 묶어 고리를 만들어요
3. **치아 사이로 천천히 밀어 넣어요**
   너무 세게 넣거나 당기지 않아요
4. **C자로 구부려 옆면을 위아래로**
   음식물과 치면세균막을 덜어 내요
5. **이 사이마다 차례로 되풀이해요**
6. **칫솔질로 마무리해요**
   치실은 칫솔질을 대신하지 않아요

이럴 땐 살펴요

- 치실을 넣을 때 피가 나거나 아이가 아파하면 힘이 너무 들어갔는지 살펴요.
- 걱정되는 점은 치과 검진 때 물어봐요.

보호자가 해요

- 아이 혼자 하기에는 손놀림이 어려워요. 치실은 어른이 해 주고, 쓴 치실은 바로 버려요.

출처: 질병관리청 「구강병 예방 및 관리방법」 · 「충치」, 영국 국민보건서비스(NHS, 성인 대상 안내)를 본문에서 정리했어요.

치실 한 달 달력

치실을 한 날 ○, 피가 나거나 아파한 날은 메모에 적어요.

아기 이름 _____ **년** _____ **월** _____

월	화	수	목	금	토	일
___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____
___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____
___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____
___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____
___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____	___일 치실 _____ 칫솔 _____

메모 · 치과 검진 때 물어볼 것