

신생아 구강관리 기록표

이가 나기 전에는 잇몸부터, 첫니가 나면 칫솔과 불소치약으로 바꿔요.

이가 나기 전

- 수유를 마친 뒤 잇몸 닦기
깨끗하고 촉촉한 수건이나 거즈 패드로
- 모유·분유 모두 같은 기준
수유 방식에 따라 기준을 나누지 않아요

젖병 · 생활 습관

- 젖병을 물린 채 재우지 않기
- 젖병에 단 음료 넣지 않기
- 공갈 젖꼭지에 단 것 찍지 않기
- 공갈 젖꼭지·손가락 입에 넣었다 주지 않기

첫니가 나오면

- 바로 칫솔질 시작
부드러운 칫솔과 쌀알 크기 불소치약
- 하루에 최소 두 번
잠자리에 들기 전과 또 다른 한 번
- 무릎에 앉히고 작은 원을 그리며
양치 후 물로 헹구지 않아요

나이별 불소치약 양(질병관리청)

- 3세 이전 · 쌀알 크기
- 3~6세 · 콩알 크기
- 6세 이후 · 콩알 크기 이상
- 뺨기가 서툴면 보호자가 양을 살펴요

치과에서 확인해요

- 치아에 반점이 보여 걱정되면 치과에서 확인해요.

보호자가 해요

- 양치와 치약 양은 보호자가 해요. 치약은 아기 손이 닿지 않는 곳에 뒹요.

출처: 미국소아과학회(AAP) · 영국 국민보건서비스(NHS) · 질병관리청 안내(본문 정리). 해외 기관 내용은 그 나라 기준이에요.

구강관리 한 달 기록표

닭은 때에 ○ 표시해요. 첫니가 난 날은 맨 위에 적어요.

아기 이름 _____ 월 _____ 첫니가 난 날 _____

날짜	아침	낮	저녁	자기 전	거즈·칫솔	메모
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		
/	☐	☐	☐	☐		