

임신 중 건강한 미소를 위한 5가지 유용한 정보



건강에 좋은 음식을 다양하게 드세요.

- 네 가지 주요 식품군에 해당하는 건강에 좋은 음식을 다양하게 섭취하십시오.
- 건강한 간식을 선택하십시오
- 단 음식은 가끔씩 먹도록 제한하십시오.



물과 우유를 마시세요.

- 물은 가장 좋은 음료입니다.
- 우유는 훌륭한 칼슘 공급원이며 임신 중 영양 필요량을 유지하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 설탕이 첨가된 음료를 피하십시오. 이러한 음료는 영양적 가치가 거의 없습니다.



불소 치약으로 하루에 두 번 2분 동안 양치하세요.

- 아침 식사 후와 취침 전에 하루 두 번 양치하십시오.
- 부드러운 칫솔에 성인용 치약(정상 농도 불소)을 완두콩 크기만 큼 묻혀서 사용하십시오.
- 치실을 매일 사용하여 치아와 잇몸을 건강하게 유지합니다.
- 다른 사람과 칫솔을 같이 사용하지 말고 3개월마다 칫솔을 교체하십시오.
- 치아 표면의 손상을 방지하기 위해 토한 후에 바로 양치하지 마십시오. 물로 입을 헹구거나, 산을 중화시키기 위해 물 한 컵에 베이킹소다를 한 티스푼 넣고 헹구십시오.



양치 후 헹구지 말고 뱉으세요.

- 치약의 불소는 충치를 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 불소가 치아를 보호하고 튼튼하게 하는 작용을 계속할 수 있도록 특히 밤에 양치 후 음식이나 음료를 섭취하지 마십시오.



정기적인 치과 검사를 받으세요

- 임신 중 치과 검진은 본인과 아기 모두에게 중요합니다.
- 임신 중에 치과 진료를 받아도 안전합니다. 임신 중기에 치과의사의 검진을 받는 것이 가장 좋습니다. 예약 검진 시 치과의사에게 본인의 임신 사실에 대하여 말하는 것은 중요합니다.
- 1년에 최소 한 번 치과를 방문하십시오.
- 18세 생일까지 치과 진료는 무료입니다.



지역사회 어린이 치과 클리닉 (Children's Community Dental Clinic)

0~17세 어린이 무료

출생 시부터 18세까지의 치과 치료는 자녀의 연령에 따라 서로 다른 치과 서비스 제공자가 제공합니다.

출생 시부터 8학년까지의 어린이

지역사회 어린이 치과 서비스(Children's Community Dental Service)는 출생 시부터 8학년까지의 어린이들에게 무료 치과 서비스를 제공합니다. 저희는 광역 오클랜드 지역 전체에서 83개 치과 시설을 운영하고 있습니다. 이러한 시설에는 지역사회 기반 클리닉과 이동식 치과 서비스가 포함되어 있습니다. 지역사회 어린이 치과 클리닉(Children's Community Dental Clinic)에서 이뤄지는 치과 진료는 구강 건강 진단, 치료 및 예방을 전공한 자격을 갖춘 전문가인 치과 치료사와 구강 건강 치료사가 주로 제공합니다. 자녀의 검진 주기는 자녀의 임상적 필요성에 따라 결정됩니다. 치료사들은 자녀가 필요한 부분을 평가하고 이에 관하여 귀하에게 알려드릴 것입니다. 교정 치료는 제공하지 않는다는 점에 유의하십시오.

9학년부부터 18세까지의 어린이(청소년)

9학년부부터 18세 생일까지 청소년의 치과 진료는 지역 보건위원회와 계약한 영선된 치과 개업의/치과의사가 제공합니다. 학교에 다니는 유급 직장에 다니는 상관없이 청소년들은 계속해서 무료로 치과 서비스를 받을 자격이 있습니다. 청소년 치과 진료에 관한 자세한 내용을 알아보거나 근처에서 정부 지원 치과 진료를 제공하는 치과 개업의를 찾아보려면 웹사이트(www.ards.co.nz)를 확인하거나 0800 TALK TEETH(0800 825 583)로 전화하십시오.

지역사회 어린이 치과 서비스(Children's Community Dental Service)에 문의하기

가장 가깝거나 이용이 편리한 지역사회 어린이 치과 클리닉 목록을 확인하려면 웹사이트(www.ards.co.nz)를 방문하십시오. 웹사이트에서 클리닉의 상세 연락처 목록을

확인할 수 있습니다. 지역 클리닉 담당자가 자녀 등록 및 진료 예약과 진료 일정 변경을 도와드릴 수 있습니다. 또는 0800 TALK TEETH(0800 825 583)로 전화하실 수 있습니다.

상세 연락처 업데이트

자녀의 최신 주소, 연락 전화번호, 이메일 및 학교를 알려주시면 도움이 됩니다. ARDS@waitematahdhb.govt.nz로 상기 정보를 자녀의 이름 및 NHI 번호(알고 있는 경우)와 함께 이메일로 보내주세요.

자녀에게 치아 통증이 있는 경우

자녀의 통증 완화 진료를 예약하려면 해당 지역의 지역사회 어린이 치과 클리닉에 문의하거나 0800 TALK TEETH(0800 825 583)로 전화하십시오.

자녀가 치아 관련 사고를 당한 경우

자녀가 치아나 구강 관련 사고를 당한 경우, 사고를 사고보상공사(Accident Compensation Corporation, ACC)에 등록하는 것이 중요합니다. 사고를 등록하시려면 지역 치과의사나 시간외 의료서비스에 직접 문의하십시오. ACC 양식을 작성해야 하며 요금이 부과될 수 있으므로 진료 약속을 예약할 때 지역 치과의사나 시간외 의료서비스에 요금이나 비용에 관하여 문의하는 것을 권장해 드립니다.

치료사는 자녀의 사고를 ACC에 등록할 수 없지만 기꺼이 조언을 제공해 드립니다.

대부분의 클리닉에서 저희의 통상적인 근무 시간은 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 4시 30분까지입니다. 해당 시간 외에 자녀에게 통증 완화 진료 예약이 필요한 경우, 지역 치과의사나 시간외 의료서비스에 직접 문의하십시오. 통증 완화 진료는 무료로 아닐 수 있으므로, 진료 예약을 할 때 지역 치과의사나 시간외 의료서비스와 상의하는 것이 좋습니다.

