



## 임신과 구강 보건 Pregnancy and Dental Health

### 왜 임신 중의 치아 보건의 중요인가?

다음과 같은 이유로, 임신 중에 이와 잇몸을 잘 관리하는 것이 중요합니다:

- 임신 중의 호르몬 변화는 잇몸에 영향을 주어 피가 나고, 더 민감해지고, 빨갛게 붓게 할 수 있습니다. 이것을 ‘임신성 치은염’ 또는 잇몸병이라고 합니다.
- 치은염은 구강 관리를 잘하지 않으면 더 중한 치주(잇몸 및 뼈) 질환으로 발전할 수 있으며, 이는 다른 질환(당뇨병, 심장 질환 등)의 위험을 높일 수 있습니다.
- 불량한 치아 보건의 태아의 전반적 구강 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 연구에 따르면, 치주 질환과 조산 또는 저출산체중아 사이에 연관이 있을 수 있습니다. 저출산체중아는 발육 문제, 천식, 이염 등의 문제가 생길 위험이 훨씬 더 높으며 영아 사망 위험이 더 높을 수도 있습니다.

### 이와 잇몸을 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 하나?

치아는 음식물의 종류, 음식물을 섭취하는 빈도, 음식물이 치아 위에 체류하는 시간, 심지어 치태가 치아 위에 체류하는 시간 등에 영향을 받을 수 있습니다. 치태란 세균이 함유된 끈끈한 막입니다.

이와 잇몸을 건강하게 유지하려면 다음과 같이 하십시오:

- 불소가 함유된 치약으로 하루에 두 번 이상 이를 닦으십시오

- 치태가 끼는 잇몸선 주변을 잘 청소하십시오
- 매일 잇실질을 하십시오
- 식사 및 간식 시간 사이사이에 물을 마시십시오. 단 액체 또는 산성 음료를 자주 홀짝이는 것은 삼가하십시오
- 건강에 유익한 음식을 먹고, 달거나 이에 달라붙는 음식은 삼가하십시오. 가끔 단것을 먹을 경우에는 되도록 식사 시간에 먹는 것이 바람직합니다
- 식사 및 간식 후 이를 닦으십시오. 이것이 불가능할 경우에는 물 또는 불소 함유 구강세정액으로 입안을 헹구십시오
- 임신 중에는 흡연/베이핑, 음주 또는 대마초 사용을 금하십시오
- 정기적으로 전문적 치과 진료를 받으십시오

입덧은 이를 손상할 수 있는 위산이 입안에 잔류하게 할 수 있습니다. 토했을 때는 물, 또는 베이킹소다 1 찻술을 탄 물로 입을 헹구십시오. 30분 이내에 이를 닦지 마십시오. 위산이 칫솔질과 맞물려 이의 법랑질을 부식시킬 수 있습니다. 불소가 함유된 구강세정액으로 입안을 상쾌하게 하고 이를 보호할 수도 있습니다.

### 임신 중인데 전문적인 치과 진료를 받는 것이 안전한가?

임신 중의 치아 및 잇몸 관리는 건강한 임신의 중요한 일부입니다.

임신 중에 정기적으로 치아를 청소하고 검진을 받는 것은 시기와 상관없이

안전합니다. 치과 의사 또는 치위생사에게 임신 중임을 알려주세요. 입안의 통증, 부어오름 또는 감염은 본인 및 태아의 건강을 위해 즉시 치료해야 합니다.

### 엑스레이, 부분 마취, 약 등은 안전한가?

치과 엑스레이와 치과 치료를 위한 부분 마취는 임신 중에도 안전하게 시술될 수 있습니다. 엑스레이가 필요할 경우, 치과에서 쓰이는 납복은 임신부와 태아를 보호해줍니다.

치과 진료에 특정 의약품이 필요할 수도 있으므로, 임신 중이라는 사실을 치과에 알리는 것이 중요합니다. 임신 중에는 어느 약품이 안전한지 확인하려면 약사, 치과 의사 및/또는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

### 아기의 이를 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 하나?

아기의 치아는 태어나기 전에 완전히 생기지만 잇몸에 싸여 있기 때문에 겉으로 드러나지는 않습니다. 임신 중에는 건강에 유익한 음식을 먹고 칼슘 및 비타민 D를 충분히 섭취함으로써 아기의 이와 뼈가 튼튼하게 자라도록 촉진할 수 있습니다. 아기의 입에 세균이 전염되는 것을 방지하려면 다음과 같이 하십시오:

- 매일 칫솔질 및 잇실질로 이를 청소하십시오

- 아기가 먹을 음식을 시험할 때 다른 손가락을 사용하고, 칫솔을 공동 사용하는 것은 삼가하십시오
- 공갈젓꼭지를 사용할 때는 입 대신 비누와 물로 깨끗이 닦으십시오
- 1년에 최소 두 번 이상 치과 검진을 받으십시오

### 자세히 알아보기

임신 및 치아 보전에 관해 더 자세히 알아보려면 치과 의사 또는 치위생사와 상담하거나 거주지 관할 보건소의 치과 진료 프로그램에 문의하십시오.

여러분 아기의 치아 관리에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #19a 영유아의 치아 관리를 참고하십시오.](#)