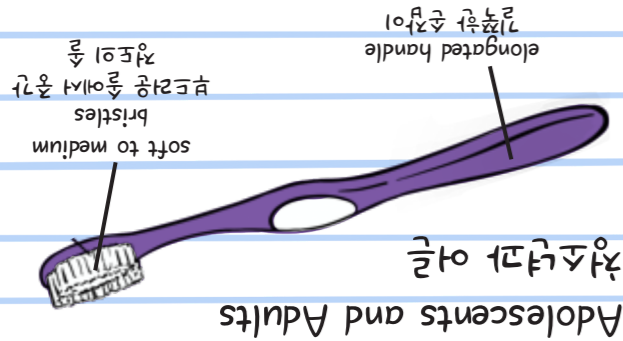
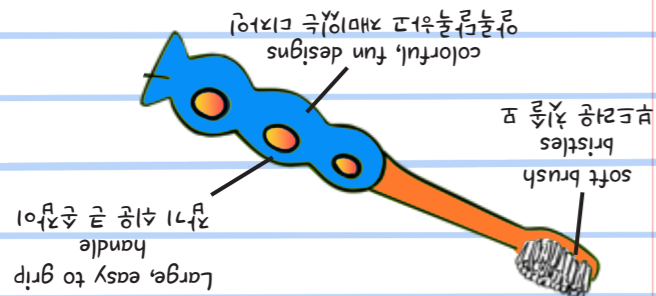


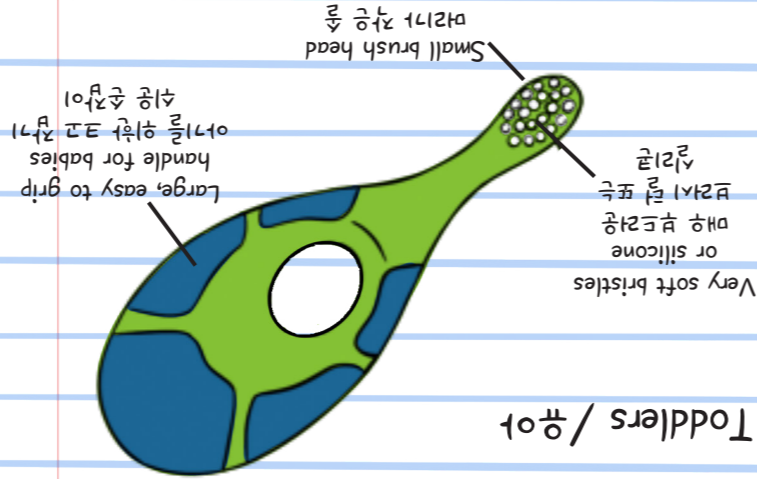
- Replace your toothbrush every 3 months!
- 3개월마다 칫솔을 교체하세요!



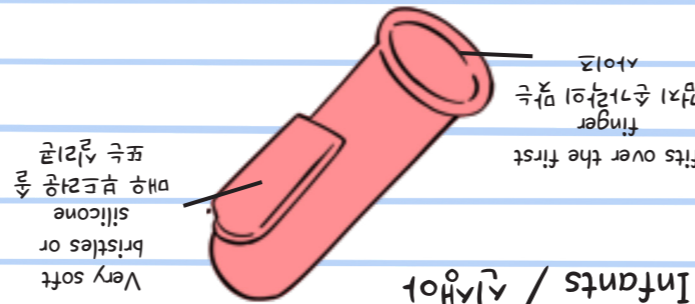
Adolescents and Adults  
청소년과 어른



Children / 어린이



Toddlers / 유아



Infants / 유아  
Types of Toothbrushes  
칫솔의 종류

### How Much Toothpaste? 치약의 양은 어떻게 할까요?

Children can start using fluoride toothpaste when their teeth start to come in.



아이들은 치아가 들어오기 시작하면 불소가 함유된 치약을 사용할 수 있어요.

#### Age 1 to 3 years (1세부터 3세)

- Use the size of a rice grain
- 치약을 쌀 한 톨 크기 만큼 사용하세요

#### Age 3+ years (3세 이상)

- Use the size of a green pea
- 치약을 완두콩 크기 만큼 사용하세요

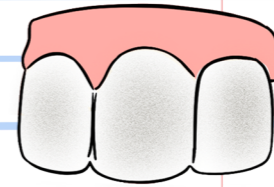
### Make Brushing Fun! 양치질을 재미있게 만들어주세요!



### Useful Definitions 유용한 뜻

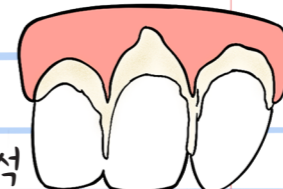
#### Plaque / 플라그

- A film made of bacteria that forms on the teeth and along the gums. 치아와 잇몸을 따라 박테리아 필름이 형성돼요.
- Bacteria mix with sugar and starch from food and release acid that can cause cavities and gum disease. 박테리아는 음식에서 나오는 당과 녹말과 섞이고 충치와 잇몸 질환을 일으킬 수 있는 산을 방출해요.
- Feels fuzzy and sticky. 까끌까끌하고 끈적거려요.
- Can be cleaned with proper brushing and flossing. 적절한 칫솔질과 치실로 세척할 수 있어요.



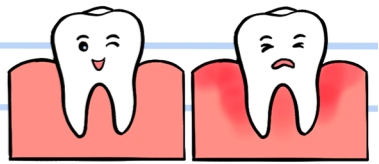
#### Tartar (Dental Calculus) / 치석

- Plaque that is not cleaned with brushing and flossing can harden into tartar, also called dental calculus. 칫솔질과 치실로 닦지 않은 플라그가 치석으로 굳어질 수 있어요.
- Tartar feels rough. 치석이 거칠게 느껴져요.
- A professional dental cleaning [scaling] is necessary to remove tartar. 치석을 제거하기 위해서는 전문적인 치과 세척이 필요해요.



#### Gingivitis / 치은염

- A mild form of gum (periodontal) disease. 가벼운 잇몸(치주) 질환이에요.
- Gums may become red, swollen due to inflammation, and bleed. 잇몸이 붉어지고 염증으로 인해 부어오르며 출혈이 있을 수 있어요.
- Gingivitis can develop into a more serious condition if not treated properly. 치은염은 제대로 치료하지 않으면 더 심각한 상태로 발전할 수 있어요.



#### Cavities (Dental Caries) / 충치

- A cavity is a hole that forms when acid in the mouth breaks down the hard surface of teeth (enamel). 충치는 입안의 산이 치아의 단단한 표면(에나멜)을 파괴하며 생기는 구멍이에요.
- Cavities can cause pain as they grow bigger, so it is important to repair them quickly. 충치는 커지면서 통증이 올 수 있으므로 빨리 고치는 것이 중요해요.



Dental Health Notes  
for Parents  
부모님용 양치질  
아이의 건강을  
위하는 노트

**Author**  
Zahra Alsafi (alsatiz45@gmail.com)

**Illustrator**  
www.tiferr.com/eminecesys

**Advisors**  
Scott Russell Morris, PhD  
Lisa Peck, MPH, CPH

This work was supported by funding from the Undergraduate Research Opportunity Grants at the University of Utah Asia Campus awarded to Zahra Alsafi.

**Sponsors**

**Sources**