



불소

충치를 예방하는 자연스러운 방법



불소는 호수, 강 및 다른 물에서 자연적으로 찾을 수 있는 미네랄 성분입니다. New York State의 많은 커뮤니티에서는 식수에 소량의 불소를 첨가하기도 합니다. 왜 그럴까요? **불소가 충치를 예방한다는 사실이 검증되었기 때문입니다.**



불소 성분이 첨가된 물을 마시면 어린이와 성인의 충치가 약 25%까지 감소합니다.

지역 수도관에 불소가 첨가되었나요? 확인해 보세요!
이 웹 페이지 방문: <http://bit.ly/fluorideNY>

물

평생 동안 치아 건강을 도와드립니다!



설탕은 충치를 일으킬 수 있습니다. 물에는 설탕이 없기 때문에 **아이들의 치아 건강에 좋습니다.** 탄산음료, 스포츠 음료 및 과일 주스에는 설탕이 들어 있습니다.



American Heart Association(미국 심장 학회)에 따르면 **어린이들이 매일 섭취한 설탕량은 25그램 이하이어야 합니다.** 12온스 탄산음료 1캔에는 이보다 더 많은 설탕량이 함유되어 있습니다.



American Academy of Pediatrics(미국 소아과 학회)에 따르면 **1세 미만 어린이는 과일 주스*를 마셔서는 안 됩니다.** 나이가 그 이상인 어린이의 일일 주스* 섭취량은 다음과 같습니다.

- 1/2컵 - 1-3세
- 3/4컵 - 4-6세
- 1컵 - 7-18세

*100% 과일 주스만 해당



자녀가 물을 즐겁게 마실 수 있도록 도와주세요. 물을 마실 때 자녀 스스로 과일 한 줌을 물에 넣게 해보십시오. 블루베리, 오렌지 조각 또는 다른 종류의 과일이 다 괜찮습니다.

이 절취 가능 용지는 Support Oral Health Workforce Activities(구강 보건 인력 활동)을 지원하
는 각 주를 대상으로 보조금 #T12HP19337 제도에 따라 Department of Health and Human
Services(보건 복지부, HHS)의 Health Resources and Services Administration(보건자원
서비스국, HRSA)에서 지원하는 것입니다. 본 정보 또는 내용 및 결론은 해당 자자의 것이므로
HRSA, HHS 또는 미국 정부의 공식 입장이나 정책으로 해석되거나 상기 기관이 이를 보증하는
것으로 이해되어서는 안 됩니다.



Department
of Health