

# 양치 30초×4구역 순서판

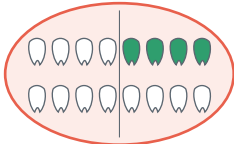
아이 기준으로 네 구역을 돌며 총 2분 동안 바깥쪽·안쪽·씹는 면을 닦아요.

거울에서는 좌우가 반대로 보여요

## 1단계

### 아이 기준 오른쪽 위

아이 왼쪽      아이 오른쪽



바깥쪽 → 안쪽 → 씹는 면

잇몸선을 따라 부드럽게, 놓친 곳 없이

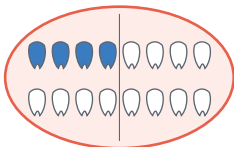


30초

## 2단계

### 아이 기준 왼쪽 위

아이 왼쪽      아이 오른쪽



바깥쪽 → 안쪽 → 씹는 면

잇몸선을 따라 부드럽게, 놓친 곳 없이

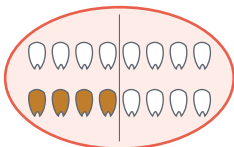


30초

## 3단계

### 아이 기준 왼쪽 아래

아이 왼쪽      아이 오른쪽



바깥쪽 → 안쪽 → 씹는 면

잇몸선을 따라 부드럽게, 놓친 곳 없이

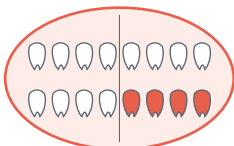


30초

## 4단계

### 아이 기준 오른쪽 아래

아이 왼쪽      아이 오른쪽



바깥쪽 → 안쪽 → 씹는 면

잇몸선을 따라 부드럽게, 놓친 곳 없이



30초

# 타이머와 함께 쓰는 법

숫자를 재촉하는 도구가 아니라, 빠뜨리는 구역을 줄이는 순서 안내판으로 사용하세요.

## 30초 타이머가 울릴 때마다 다음 칸으로



30초



30초



30초



30초

### 붙이기·사용

- 물 튀는 곳을 피해 아이 눈높이에 붙여요.
- 휴대폰·모래시계·양치 타이머 중 하나를 써요.
- 어른이 먼저 닦고 아이가 마무리에 참여해도 돼요.
- 매번 같은 시작점보다 빠진 면이 없는지가 중요해요.

### 보호자 확인

- 하루 두 번, 약 2분을 목표로 모든 면을 닦아요.
- 어린이는 충분히 닦을 때까지 어른의 도움·관찰이 필요해요.
- 칫솔과 치약의 종류·양은 연령과 치아 상태에 맞게 확인해요.
- 통증·부기·외상·계속되는 출혈은 치과에 상담해요.

## 함께 보면 좋은 자람 자료

월령별 구강관리 차트 →

첫니가 났어요: 칫솔질과 첫 치과 방문 →

순서판은 정기 구강검진과 치과의 개별 안내를 대신하지 않습니다.

## 근거·더 읽기

NHS 어린이 치아 관리 - 하루 두 번 약 2분, 어린이 칫솔질 도움·관찰

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-teeth-and-gums/taking-care-of-childrens-teeth/>