

수급자 건강증진을 위한 구강관리법 알아보기!

본 자료는 『O·N·E TOP PROJECT』
O(Oral) N(Nutrition) E(Exercise) 에서 활용하는 구강 케어 방법입니다.

① 구강 마사지

휴대폰 카메라로
QR 촬영



원하는 음식을 맛있게 먹을 수 있게
도와주는 **구강 마사지**
매일 3번씩 따라하기!



<https://youtu.be/9vcu5sNuEuk?si=IxYH-Jo4ZhuzUbNl>

② 바른 칫솔질



건강한 노후를 위한 **바른 칫솔질**
칫솔 머리가 어금니 2개~2개 반
크기인 칫솔로 준비하기!



https://youtu.be/m9e88Dt2SPU?si=X09S_24zeYpb2Xc9

③ 구강 운동법



음식의 즐거움을 느끼게 해주는
껌을 이용한 **구강운동법**
자일리톨 껌으로 연습하기!



<https://youtu.be/ScRwZx3i8-s?si=SU78cHHCRrH3XmZ>

※ 제작·제공: 보건복지부 · 대한구강보건협회

『O·N·E TOP PROJECT』

☞ 대전세종충청지역본부(요양운영부) 주관 산학협력 수급자 건강증진 프로그램

h-well
국민건강보험



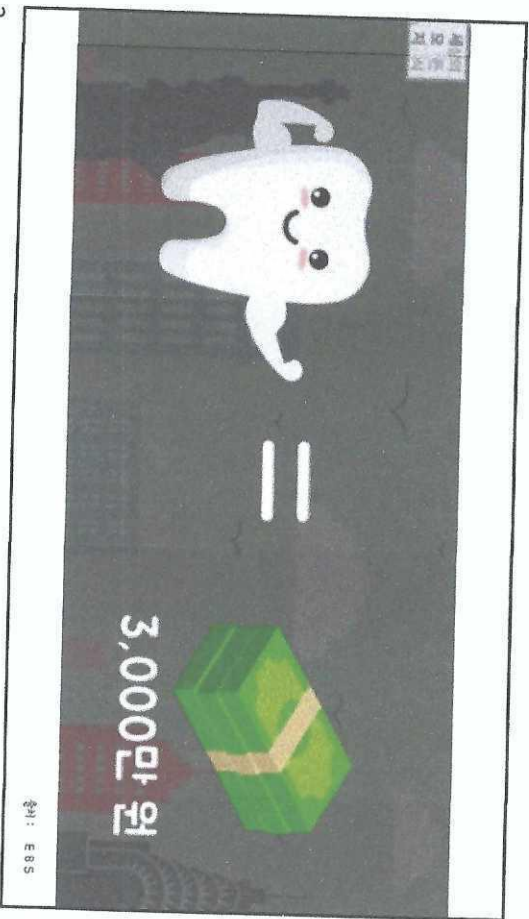
대전세종충청지역본부



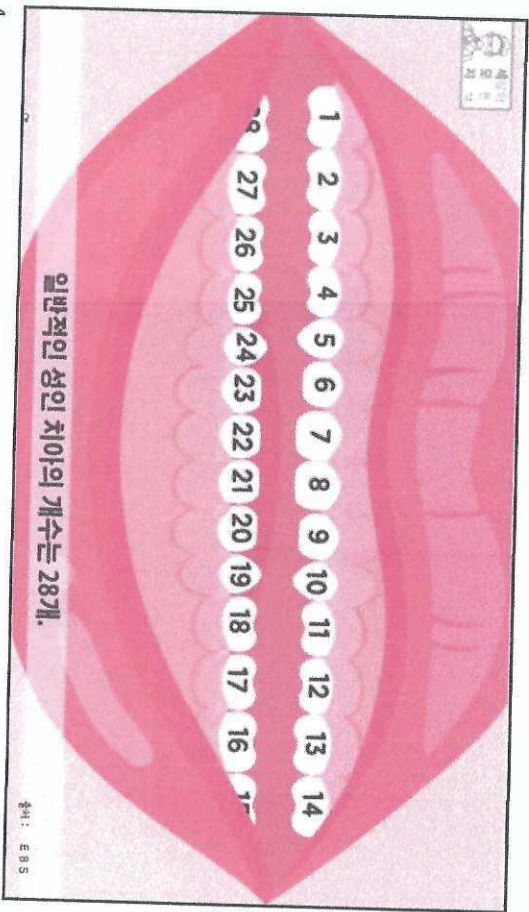
1



2



3



4



8억 4천 만원

전부 합치면 무려 8억 4천만 원이니 됩니다.

출처: KBS

5

◆ 치아의 역할 ◆

01 음식물 섭취

- 치아는 음식물을 잘게 부숩니다.
- 피곤해서 치아가 없으면 소화불량, 영양불량의 문제가 생길 수 있다.

7

◆ 치아의 역할 ◆

01 음식물 섭취

02 명확한 발음

03 미적 기능

04 전신건강에 영향

6

◆ 치아의 역할 ◆

02 명확한 발음

- 치아가 없으면 발음이 새고, 제대로 대화를 하기 어렵습니다.
- 특히 앞니는 'ㅍ', 'ㅌ', 'ㅍ', 'ㄴ' 같은 소리를 낼 때 중요한 역할!

8

치아의 역할

03 미적기능

- 얼굴의 형태를 유지한다.
- 다양한 표정을 지을 수 있게 한다.

9

치아의 역할

04 정신건강에 영향을 준다.

- 심혈관계 질환, 당뇨병 등
- 치주질환을 일으키는 입안 세균이나 독소가 혈류를 타고 몸 속의 다른 장기에 전파되면 여러 질환을 발생시킬 수 있다.

10

치아의 종류



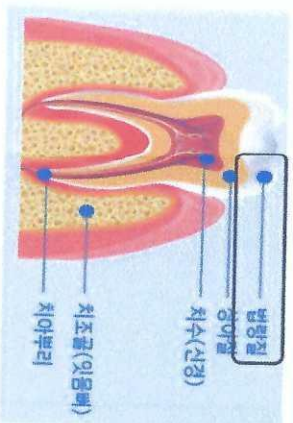
28개의 치아(사람이까지 포함하면 32개!)



- 01 앞니
- 02 송곳니
- 03 어금니
- 04 사람니

11

치아의 구조

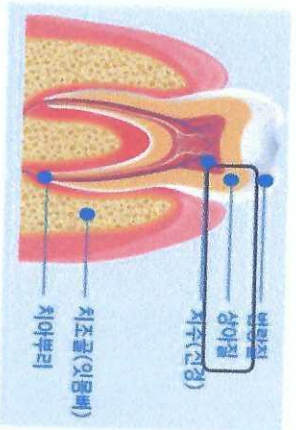


<법랑질>

여러 자극으로부터 치아 내부를 보호한다.
(입력, 산, 온도 변화 등)

12

치아의 구조

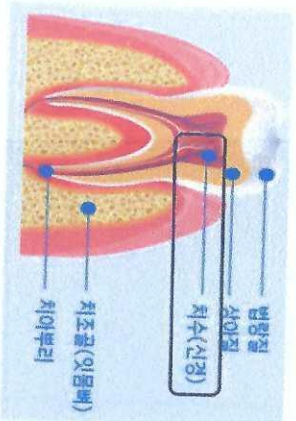


<상아질>

- 치아의 몸체를 이룬다.
- 치수를 보호한다.

13

치아의 구조

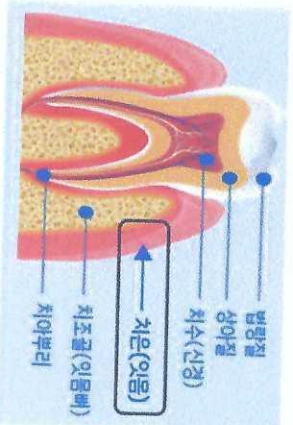


<치수>

- 혈관, 신경이 분포하여
치아의 생명력을 유지한다.
(영양, 수분 공급 역할)

14

치아의 구조

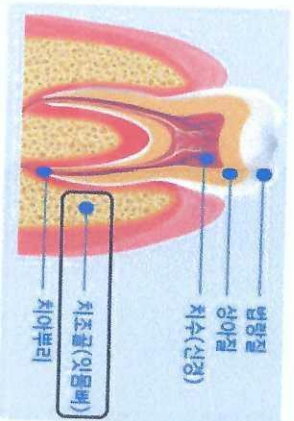


<잇몸(치은)>

- 치아와 입 안이 연결되는
경계부 위에 있는 조직
- 잇몸뼈를 덮어 보호한다.

15

치아의 구조



<잇몸뼈(치조골)>

- 치아의 뿌리를 감싸고
있는 부분
- 치아를 흔들리게 고정

16

17 치아우식증(=충치)

치아 면에 부착된 세균이 만들어낸 산에 의해 치아구조가 파괴되는 질환

18 치아우식증의 원인

* 치석 : 치태가 제거되지 않고 시간이 지나 딱딱하게 굳은 것

평소에 칫솔질을 잘 하지 않으면 치아 표면에 끈적한 막이 생긴다. 이를 **치태세균막**이라고 한다. (= *치태, 플라그)

치태 속에는 음식찌꺼기와 함께 많은 세균이 득실거리는 데, 그 중 **유탄스균**이 충치를 일으킨다.

19 치아우식증의 원인!

- 01 치태 속 유탄스균
- 02 음식찌꺼기 속 당을 먹고 분해
- 03 산을 만들어 치아 파괴 (=충치)

20 치아우식증의 단계

- 01 **변질점막 백음**
- 용인으로 확인 불가능
- 특별한 증상 없음
- 02 **상아질이 백음**
- 경연선이 보임
- 시리거나 짜릿함
- 03 **치수가 백음**
- 극심한 통증 발생
- 04 **잇몸 치주골까지 백음**
- 발치나 임플란트 필요

치주질환 ?

- ✔ 치아 조직에 나타나는 질환(잇몸, 치주염, 잇몸뼈 등)
- ✔ 주로 잇몸에 염증이 생기는 것을 말한다.

21

치주질환의 원인

세균, 유전, 면역, 흡연 등 다양한 원인이 있다.

참고!

- ✔ 대표적인 원인은 **불량한 구강위생** ★
- > 잇몸과 치아 틈으로 **치태** 속 세균이 만든 독성물질이 들어가서 염증이 발생
- ✔ **생각기**에는 세균의 성장, 증식이 촉진되어 염증이 더 쉽게 발생할 수 있다.

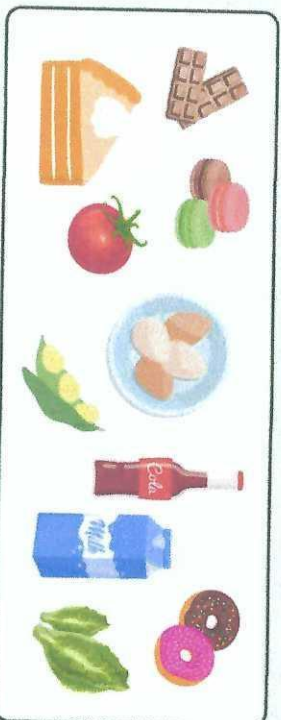
22

구강 건강 관리 방법 ★

1. 구강위생 **올바른 칫솔질** ★
 2. 정기적인 스케일링: 치태, 치석 제거
 3. 정기적인 치과검진: 6개월마다
 4. 치아 홈메우기: 아침니 충치 예방
 5. 불소 사용: 불소 치약이나 불소 용액 사용. 또는 치과로 갑니다.
 6. 치아에 좋은 음식먹기: 단 음식과 거리두기
- + 물 자주 마시기, 자일리톨 설탕, 금연 등

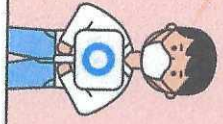
23

치아에 좋은 음식?



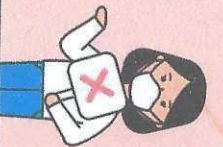
24

치아에 좋은 음식?



좋아요

- 생선, 달걀, 우유, 콩 등
(다배진, 낫스, 섬유질이 포함된 음식)
- 과일, 채소
(치아를 깨끗하게 청소해준다.)




싫어요

- 아이스크림, 케이크, 도넛, 사탕, 초콜릿, 젤, 탄산음료 등
(단고 끈적한 음식)

25

올바른 칫솔질



- 30초 이상 잇몸 경계 부분에 45도 각도로 칫솔을 위치시킨다.
- 칫솔을 회전시키면서 잇몸에서 치아방향으로 닦아준다.
- 한 부위당 10번 닦는다.
- 본인 스스로 순서를 정해서 빠진 곳이 없도록 닦는다.
(바깥 면, 안쪽 면, 씹는 면, 치아 사이사이, 혀)

27

올바른 칫솔질

시후 30분 이내, 3분 이상, 하루에 4번(식사 후, 자기 전)

칫솔


- 자신의 치아 2~3개를 닦을 수 있는 칫솔모를 선택한다.
- 3개월마다 교체한다. 단, 그 전에라도 칫솔모가 많이 떨어져 있다면 교체한다.

치약

- 용량 크기만을 본다.

26

올바른 칫솔질



- 앞니 안쪽 면: 칫솔을 세워서 안쪽으로 넣고 비스듬히 기울여 안쪽에서 바깥쪽으로 훑어낸다.
- 씹는 면: 앞뒤로 약간 힘을 주며 닦는다. (20번) 닦기!
- 구치의 옆면의 혀도 닦아준다.

28

1

이름을 말해줘

치
인
자

점
담

치솔질

충치균을 없애기 위한 최고의 방법은 치솔질이다.
치이를 건강하게 보존하기 위해서는 무엇보다 치솔질이 중요!

2

이름을 말해줘

치
기
기
자

점
담

치과검진

6개월마다 정기적인 치과검진으로 충치나 치주질환이 있는지 확인하고, 치료를 받는 것이 좋다.

주의사항



틀니 관리

- 치약 대신 **세제** 사용
- 취침 시, 식사간 이상 사용하지 양을 시 **찬물**에 담가두기



치실

- 통질하듯이 넣고 **O자 모양**으로 감싸며 **잇몸 반대 방향**으로 닦기



양치질을 축축하게

- **물** 자주 마시기/헹구기
- 커피/콜라/술 피하기



경관식

- 시판 음식만 사용 가능!
- **홍삼** X **영양제** X



말뚱 노인재가센터

치과에 가야하는 이유



이 치질 = 눈 가리고 하는 청소




스케일링 = 눈 뜨고, 불 켜고 하는 청소
치석은 치실을 안 얹어지기 때문에


☆ 6개월 ~ 1년마다 스케일링 필수 ☆


인플란트는 평생 고정이지만 치아는 조금씩 움직여서
이로 인한 관절로 충치 발생!





구강관리 순서

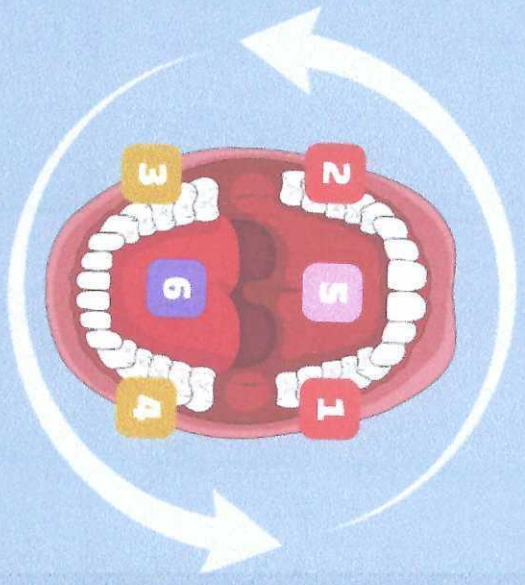
 **입안의 음식물 닦기**
 구강 플티슈/물세척선 거즈 사용

 **치아 사이 닦기**
 칫솔/첨단칫솔 사용

 **칫솔질**
 치약 완두콩알 정도/치약 없이*

 **혀 닦기**

 **헹구기/구강 보습제**



* 치약을 뱉는 것이 어려운 경우, 치약이 입안에 남아있다면
 양치 건조해지고 폐렴 가능성이 높아지기 때문에
 치약 없이 양치하는 것이 나음

건강한 구강관리를 위한 목표



구강위생관리



구강기능향상

구강(치아 + 잇몸 + 혀 + 입천장 + 볼 + 이빨)
전체를 건강하게 관리하는 것



말뚝 노인재가센터

구강질환 TOP 5



충치

음식을 씹는 면, 치아와 치아 사이, 치아 뿌리



치아마모, 파열

이빨이, 거친 음식질, 딱딱한/질긴 음식 섭취, 간식 자주 섭취



구강건조증

노화, 약물복용(항혈압제, 항히스타민제, 우울증약, 파킨슨병약 등), 양치로 호흡, 항암치료 등



구강 캔디다증

관리하지 않은 채 틀니 사용, 입마름, 면역력 저하 등



잇몸질환

치석



말뚝 노인재가센터