



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

가정통신문

새롭게 빛나는 전북교육

제2023 -61호

발송일: 2023.6.23.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023년 청소년 구강질환 예방 및 관리 안내

가정에 사랑과 평안이 깃들기를 기원합니다.

청소년기 학생들에게 흔히 발생하는 치아우식증은 식습관과 구강 위생 관리에 많은 영향을 받습니다. 청소년 건강행태 통계 보고서에 따르면 점심 직후 칫솔질 실천율은 39%로 낮은 경향을 보이고 있습니다. 이에 「생활 속 구강 관리 수칙」을 안내하오니 건강한 구강 관리를 위한 생활 습관을 차분히 실천해 가시길 바랍니다.

1 치아우식(충치)의 발생과정

① 치아우식(충치) 발생 기전 ①



우리가 먹는 음식 중 당 성분이 구강 내 세균(유산균)들과 결합하여 산을 생성

→ 산에 의하여 치아 표면이 부식됨

→ 치아 우식증(충치)

② 부정교합 후천적 발생 원인 ②

유치의 조기 상실, 구강에 좋지 않은 습관

안 좋은 습관: ①턱을 손으로 자주 괴기 ②항상 입을 벌리기 ③혀로 잇몸을 내밀기

2 생활 속 건강한 구강 관리 수칙

“기분을 지키는 것이 가장 좋은 방법입니다.”

감염과 구취를 예방하는 생활 속 구강 관리 수칙

구강 위생 환경 수칙

칫솔질 전후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
구강의 위생과 청결을 위해 칫솔질을 하기 전과 후에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.

칫솔, 치약, 립은 개인별로 사용하기
침으로 발생하는 감염을 예방할 수 있도록 칫솔과 립은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다. 또한 치약을 칫솔에 바를 때 치약 입구 부분이 세균 및 바이러스에 오염될 수 있으므로 개인별로 치약을 사용합니다.

칫솔 간격을 두고 보관하기
여러 칫솔을 함께 보관하면 칫솔이 망가질 수 있으며 칫솔을 사용하기 전에, 하루에 2번 이상 칫솔질을 해야 하며, 특히 잠을 자는 동안에 세균의 활동이 활발해지기 때문에 잠자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.

구취를 제거하는 구강 관리 수칙

흡연, 음주, 단 음식 피하기
흡연은 구취의 원인인 황화합물이 생기기 쉽고, 음주는 알코올로 구강 환경을 건조시켜 구취를 유발하고, 설탕이 든 단 음식은 입안 세균을 증식시켜 구취를 일으킵니다.

커피, 차 등 카페인 음료 줄이기
카페인은 음색을 구강을 건조하게 만들어 구취를 일으키므로, 카페인 음료를 줄이고, 입안이 마르지 않도록 물을 자주 마시기 습관을 들여주세요.

불소가 들어있는 치약 사용하기
불소는 입안의 세균을 제거하고, 치아를 튼튼하게 만듭니다.

잠자기 전을 포함한 하루에 2번 이상 칫솔질하기, 혀바닥도 깨끗이 닦기
칫솔질로 청결한 구강 상태를 유지해야 합니다. 하루에 2번 이상 칫솔질을 해야 하며, 특히 잠을 자는 동안에 세균의 활동이 활발해지기 때문에 잠자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.

입 체조하기
혀가 잘 움직일 수 있도록 입술을 상하좌우로 움직이거나, 혀를 움직여 줍니다.

구취의 85~90%가 입안의 세균으로 발생합니다. 혀의 배태, 구강건조증, 청결하지 않은 구강 위생 상태, 구취를 유발하는 음식 섭취, 치주질환 등이 원인이 될 수 있습니다. 구취가 심할 때에는 구강 검진을 받고 적절하게 치료·관리해야 합니다.

보건복지부

한국건강증진개발원



5. 치아 검사하기

정신건강증진사업
치아검사와 치과치료



2023. 6. 23.

한 국 전 통 문 화 고 등 학 교