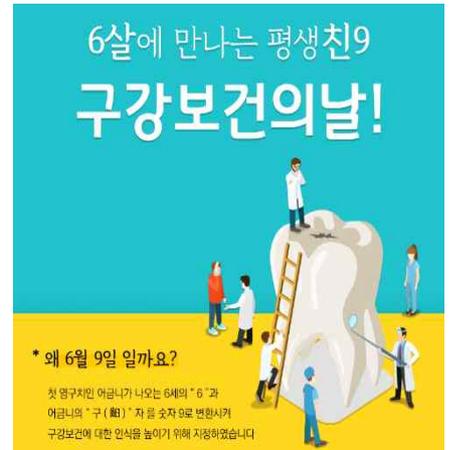


# 2020. 구강관리 예방연수자료

## ‘구강보건의 날?’

매년 6월 9일은 구강보건의 날로 날자의 뜻은 “6”과 “9”는 각각 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세쯤의 “6”과 영구치의 “구”자를 숫자화하여 6월 9일을 ‘구강보건의 날’로 정했다. 6세에 나오는 영구치를 보호하자는 의미를 담고 있다.



학생들의 치아우식증(충치) 및 치주염 등 구강질환이 증가 추세에 있습니다.

충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 하고

**현재 구강과 치아 관련 질환이 없어도 6개월마다 치과를 방문하여 정기검진을 받아 보기를 권합니다.**

★ 학교에서 양치질할 때 부득이하게 마스크를 벗게 되는데 이때 침방울이 튀어 감염 위험이 가장 높으므로 화장실에 사람이 많다면 다른 층 화장실을 이용하거나, 다음 쉬는 시간에 이용합니다. 양치질할 때는 절대 말을 하지 않으며, 양치질이 끝난 후 바로 마스크를 착용합니다.

### ❖ 치아 우식증(충치)

치아 우식증은 치아 면에 부착된 세균이 만들어낸 산(acid)에 의해 치질이 파괴되는 질환이다.

원인: 치아 우식증을 일으키는 원인으로는 치아 표면에 생성된 세균막인 플라크를 들 수 있다.

증상: 차고 뜨거운 것에 불편감을 느끼고 음식물을 씹을 때 통증을 느낀다.

예방: 당류가 많이 함유된 음식과 음료수, 입 안에서 당류로 변할 수 있는 음식, 입안에서 쉽게 씻겨 나가지 않는 음식 등의 섭취를 자제하는 것이 좋다. 특히 요구르트와 같은 유산균 발효유는 산도가 높아 충치를 쉽게 유발하므로 주의해야 한다.



### ❖ 올바른 양치 방법

→ 양치는 3분 이내

너무 긴 시간 동안 양치질을 하게 되면 잇몸이나 치아 표면이 상할 수 있다.

→ 잠자기 전에 꼭 양치질하기

입안 세균이 가장 활발하게 활동하는 시기는 자는 동안이다. 저녁식사 후 양치질을 했어도 잠들기 전에는 반드시 양치질을 한번 더 해야 한다.

→ 칫솔은 3~4달마다 교체하기

한 개의 칫솔을 오래도록 사용하면 칫솔에 세균이 번식하여 오히려 구강 건강에 안 좋다. 칫솔모가 벌어지거나 마모될 정도로 사용하지 않도록 한다. 일반적으로 3~4달 마다 주기적으로 교체한다.

### ❖ 구강건강관리 지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씹는다.



2. 치실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
3. 치아에 이로운 식품 선택  
**GOOD** : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일  
**BAD** : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등

#### 올바른 칫솔과 치약 사용법

##### 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2 ~ 3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2 ~ 3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 두기

#### 구강청결제 사용 방법

**1일 1~2회, 10~15mL를 입안에 머금고 30초 정도 가글 후 뱉어냅니다.** 사용 후 약 30분 동안은 음식물을 섭취하지 않는 것이 좋습니다.