



맑은 마음
밝은 지혜
바른 실천

가정통신문

http://www.wonkwang.ms.kr
☎(063)720-1074 fax(063)836-1008

원광중
(2022-053호)

구강 보건 교육

【 3대 구강병 】

→ 치아우식증, 치주병, 부정교합

◎ 치아우식증

: 구강내 충치균에 의해 생산된 산의 작용으로
치아조직이 서서히 파괴되는 상태
- 원인 : 세균 + 당분 = 산



- 예방 : 올바른 칫솔질, 식이조절, 불소이용, 정기검진, 치아홈메우기



◎ 치주병

: 치아주위를 둘러싼 조직에 생기는 병



- 원인
▶ 전신적 : 약물, 담배, 스트레스, 영양, 당뇨 등
▶ 국소적 : 치면세균막, 치석

- 예방 : 치면세균막 관리(구강위생용품 이용), 스케일링



◎ 부정교합

: 윗턱이나 아래턱이 많이 돌출된 경우나
치아배열이 고르지 못한 경우를 의미



- 원인
▶ 손가락을 빨거나 턱을 괴는 등 잘못된 습관
▶ 유치를 적절한 교환시기 보다 조기 발치한 경우
▶ 영구치가 올바르게 자라지 못한 위치에서 맹출한 경우
▶ 영구치 발치 후 보철물을 하지 않은 경우 등

- 교정을 해야 하는 이유
: 부정교합은 심미적으로도 좋지 않지만 그 보다 더 중요한 것은 치아가 정상교합일 때 보다 구조적으로 양치질이 깨끗이 되지 않아 충치나 치주병이 생기기 쉽다. 따라서 부정교합의 경우 치과를 방문하여 상담 후 적절한 시기에 교정을 받는 것이 매우 중요하다.

【 올바른 칫솔질 】

치아우식증과 치주병 예방에 가장 중요하고 효과적인 방법

◎ 칫솔질 시기

: 식사 후, 간식 후, 잠자기 전

◎ 칫솔질 방법

- 잇몸부터 치아 쪽으로 닦는다
- 위아래 이를 붙여서 닦지 않는다 (위쪽과 아래쪽을 따로 닦는다)
- 바깥쪽, 안쪽, 씹는 면 빠짐없이 닦는다
- 마지막 반드시 혀도 닦는다
- 컵에 물을 받아 10번 이상 입을 행군다

◎ 칫솔 교환 시기

: 3개월에 한 번씩은 교환해야 함 (마모로 인한 충치 발생 방지)

◎ 구강위생용품 사용

: 치실, 치간칫솔, 혀 크리너 등을 사용하면 구강위생의 효과를 높힐 수 있다

22.10.04

원광중학교장