

스스로 관리하여 오래도록 지켜가는

구강건강 길라잡이

과학적 근거에 기반한 청·장년 구강건강 관리 지침서



충치(치아우식)와 잇몸병(치주질환)은 우리의 건강을 위협하는 대표적 치과 질환입니다. 이들 질환을 예방하는 여러 방법이 알려져 있지만, 근거 없는 정보가 분별없이 섞여 있어 일반 국민이 혼동하거나 심지어 해로운 방법을 따라하기도 합니다.

이러한 문제를 해결하고자, 현재까지의 과학적 근거에 비추어 일반 국민에게 권장할 만한 치과 질환 예방 관리 방법을 한데 모은 '구강건강 길라잡이'를 개발하였습니다.

구강건강 길라잡이는

- ① 생애주기별(영·유아, 아동·청소년, 청·장년, 노인) 구분을 두어 각자의 연령대에 알맞은 예방 관리 방법을 제시합니다.
- ② 충치(치아우식) 예방이 무엇보다 중요한 아동을 위해 아동치과주치의사업에 중점을 둔 관리 방법을 따로 정리하여 치과 질환의 조기 발견과 예방을 강조합니다.
- ③ 치과종사자와 예비 치과종사자를 위한 자료집을 제공하여 치과 진료실에 적용할 수 있는 예방 관리 방법을 안내합니다.



영·유아를 위한 구강건강 길라잡이

아동·청소년을 위한 구강건강 길라잡이

청·장년을 위한 구강건강 길라잡이

노인을 위한 구강건강 길라잡이

(아동치과주치의) 아동 구강건강 길라잡이



(생애주기) 근거기반 구강건강관리 지침 종합본

(생애주기) 근거기반 구강건강관리 지침 요약본

(아동치과주치의) 근거기반 구강건강관리 지침 종합본

(아동치과주치의) 근거기반 구강건강관리 지침 요약본

(예비치과종사자) 근거기반 구강건강관리 지침 종합본

Q1. 치아는 어떻게 닦는게 좋을까요?

- A1-1. 하루 두 번 이상 치아를 닦으세요. p 01
- A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.
- A1-3. 올바른 칫솔 보관법과 적절한 교체 주기
- A1-4. 불소 성분이 포함된 치약을 사용하세요. p 02
- A1-5. 연령에 따라 적절한 양의 불소치약을 사용하세요.
- A1-6. 성인의 치아와 잇몸 구조에 알맞게 칫솔질하세요. p 03
- A1-7. 세균이 잘 제거되지 않는 부위는 이렇게 닦으세요.

Q2. 일반 칫솔만 사용해도 충분할까요?

- A2-1. 자기 관리 보조도구를 사용하세요. p 04
- A2-2. 다음과 같은 경우에는 보조 도구를 사용하세요.
- A2-3. 세균이 쌓이기 쉬운 치아 사이 공간에 치간칫솔을 적용하세요. p 05
- A2-4. 치간칫솔 사용 방법
- A2-5. 치간칫솔 사용시 주의사항
- A2-6. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요. p 06
- A2-7. 올바른 치실 사용 방법 - 일반 치실
- A2-8. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이
- A2-9. 교정치료 중에는 주의를 기울여 관리하세요. p 07
- A2-10. 칫솔이 닿기 어려운 부위에는 첨단 칫솔을 사용하세요. p 08
- A2-11. 첨단 칫솔 사용법

Q3. 치과 전문가 불소도포는 반드시 필요한가요?

- A3-1. 충치 예방을 위해 전문가 불소도포를 권장합니다. p 09
- A3-2. 치과 전문가 불소도포의 특징과 주의 사항
- A3-3. 충치 예방을 위해 불소 성분이 포함된 양치액을 사용하세요. p 10
- A3-4. 올바른 불소 양치액 사용법

Q4. 설탕이 포함된 간식을 많이 먹어도 괜찮을까요?

- A4-1. 충치 예방을 위해 하루 설탕 섭취량을 줄여주세요. p 11
- A4-2. 식품에 포함된 설탕의 양을 확인하는 방법
- A4-3. 간식의 섭취 횟수를 줄여주세요.

Q5. 담배는 구강건강에 어떤 영향을 줄까요?

- A5-1. 구강건강을 위해 반드시 금연해야 합니다. p 12
- A5-2. 국가금연지원센터(금연두드림)의 도움을 받아보세요.
- A5-3. 보건소 금연클리닉 진행 절차

Q6. 치과 질환과 전신 질환 사이에 어떤 관계가 있나요?

- A6-1. 치과 질환이 만성질환의 위험을 높일 수 있습니다. p 13
- A6-2. 당뇨병의 악화를 막기 위해 정기적으로 치과를 방문하세요.

Q7. 잇몸병으로 치료를 받는다면 무엇을 신경써야 할까요?

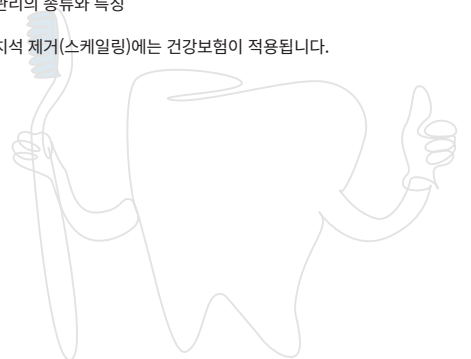
- A7-1. 철저한 자기 관리와 정기적인 전문가 관리를 계속하세요. p 14
- A7-2. 잇몸병 치료 이후의 일시적인 증상

Q8. 임플란트 치료를 받는다면 무엇을 신경써야 할까요?

- A8-1. 치료 기간 중: 치료 부위를 청결하게 유지하세요. p 15
- A8-2. 치료 종료 후: 정기적으로 치과에 방문하세요.
- A8-3. 치간칫솔과 첨단 칫솔을 사용하세요.

Q9. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

- A9-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요. p 16
- A9-2. 성인 국가 구강검진 서비스를 이용하세요.
- A9-3. 정기적인 전문가 관리로 구강건강을 유지하세요. p 17
- A9-4. 전문가 관리의 종류와 특징
- A9-5. 성인의 치석 제거(스케일링)에는 건강보험이 적용됩니다.



Q1. 치아는 어떻게 닦는게 좋을까요?

A1-1. 하루 두 번 이상 치아를 닦으세요.

치아와 잇몸의 건강을 유지하기 위해
잠들기 전 포함 하루 두 번 이상 치아를 닦으세요.



동영상을 확인하세요.

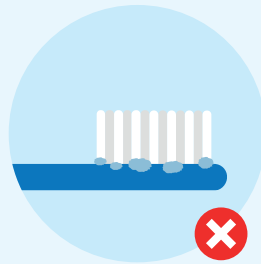
A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.



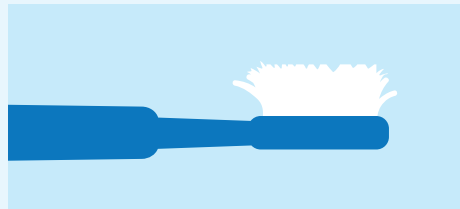
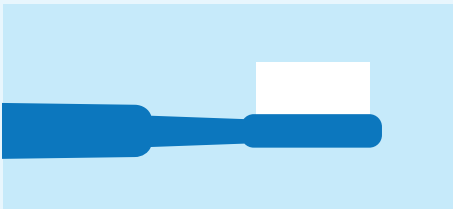
일반적인 칫솔 권장사항

- 치아 두께 정도 크기의 칫솔 머리
- 잇몸에 상처를 내지 않는 칫솔모

A1-3. 올바른 칫솔 보관법과 적절한 교체 주기



세균 번식을 예방하기 위해, 칫솔을 건조시켜 한 개씩 따로 보관하세요.

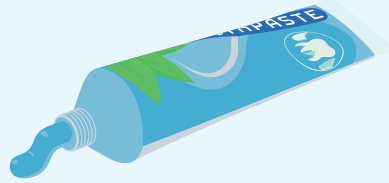


칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.

칫솔모가 지나치게 휘어졌다면 4개월 이전이라도 칫솔을 바꿔주세요.

A1-4. 불소 성분이 포함된 치약을 사용하세요.

불소치약은 효과와 안전성이 입증된 충치 예방용품으로 하루에 두 번 이상 꾸준히 사용하면 20% 이상 충치를 예방할 수 있습니다.



[주의사항] 1) 이 치약의 불소 함유량은 1,000ppm임 2) 삼키지 않도록 주의하고, 사용 후에는 입을 충분히 헹구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 원두콩 크기 의 지도하에 사용할 것 5) 만 6세 이하의 어린이가 많은 양을 삼켰을 경우, 즉시 의사 또는 치과의사와 상의할 것 6) 만 외에는 사용하지 말 것 8) 눈에 들어갔을 경우 즉시 흐르는 물로 충분히 세척하고 이상이 있으면 의사와 상의할 것

+ 의약외품

'불소', '불화', '플루오르'라는 단어가 적혀 있다면 충치를 예방하는 불소 성분이 포함된 치약입니다.

잠깐! 치약에 포함된 불소 농도는 1,000~1,500ppm이 적합합니다.

A1-5. 연령에 따라 적절량의 불소치약을 사용하세요.

성인의 칫솔질에
콩알 크기 이상의 치약을 사용하세요.

잠깐! 아이의 칫솔질을 지도할 때에는

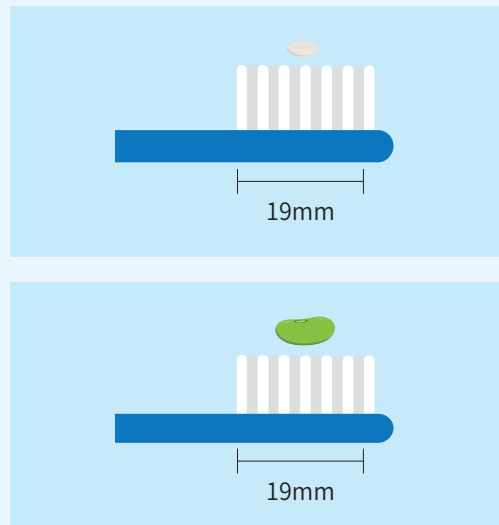
3세 이전: 쌀알 크기

3세~6세: 콩알 크기

6세 이후: 콩알 크기 이상

만큼의 치약을 사용하세요.

잠깐! 칫솔질 후 물로 적게 헹굴수록 충치 예방 효과가 커집니다.



A1-6. 성인의 치아와 잇몸 구조에 알맞게 칫솔질하세요.



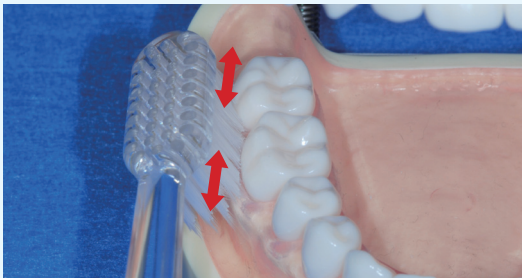
칫솔질 방법이 잘못되면
양치 직후에도 세균이 남습니다.

세균이 잘 없어지지 않는 부위

- 치아와 잇몸 경계
- 맨 끝 어금니 뒷면
- 아래 앞니 안쪽면
- 치아와 치아 사이

오래 닦는 것보다 정확히 닦는 것이 중요합니다.
밝은 거울 앞에서 정확한 방법으로 칫솔질하세요.

A1-7. 세균이 잘 제거되지 않는 부위는 이렇게 닦으세요.



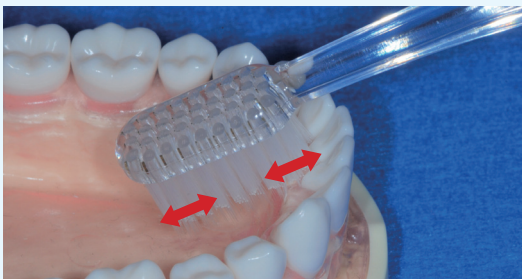
치아와 잇몸 경계

칫솔을 잇몸 경계에 비스듬히 대고
앞뒤로 짧게 움직이며 닦으세요.



맨 끝 어금니 뒷면

입을 반쯤 다물고 칫솔 끝부분을 눌러 넣어
좌우로 움직이며 닦으세요.



아래 앞니 안쪽면

칫솔 끝부분을 잇몸 경계에 대고
앞뒤로 짧게 움직이며 닦으세요.



치아와 치아 사이

치간칫솔 또는 치실을 이용하세요.

Q2. 일반 칫솔만 사용해도 충분할까요?

A2-1. 자기 관리 보조도구를 사용하세요.



자기 관리 보조 도구: 왼쪽부터 일반 치실, 치실 손잡이, 치간칫솔, 첨단 칫솔

일반 칫솔만으로 닦을 수 있는 면적은 전체 치아의 절반에 불과합니다.
일반 칫솔이 닿기 어려운 부위에 보조 도구를 사용하세요.

A2-2. 다음과 같은 경우에는 보조 도구를 사용하세요.

보조도구 사용이 필요한 부위



칫솔이 닿지 않는
치아와 치아 사이



잘 닦이지 않는
교정장치 주변



깊이 드러난
치아 뿌리



고르지 못한
치아 주변

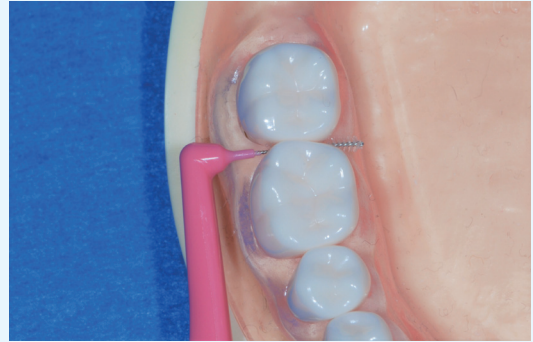
A2-3. 세균이 쌓이기 쉬운 치아 사이에는 치간칫솔을 적용하세요.

치간칫솔을 사용하면 잇몸 염증이 최대 80%까지 줄어듭니다.
치아 사이 음식물을 제거해 세균 번식을 막고
건강한 잇몸을 유지하세요.



동영상을 확인하세요.

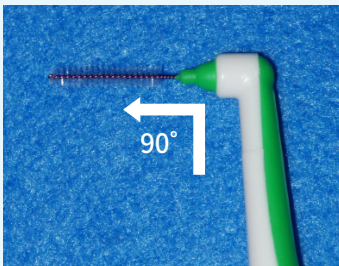
A2-4. 치간칫솔 사용법



1 적절한 크기의 치간칫솔을 선택하여
치아 사이 잇몸을 따라 삽입하세요.

2 잇몸을 따라 안팎으로 왕복하여
음식물을 제거하세요.

A2-5. 치간칫솔을 사용할 때 주의 사항



- 1 되도록 기역자 모양의 치간칫솔을 사용하세요.
- 2 플라스틱 코팅이 된 치간칫솔을 사용하세요.
- 3 잇몸 형태를 따라 가벼운 힘으로 삽입하세요.

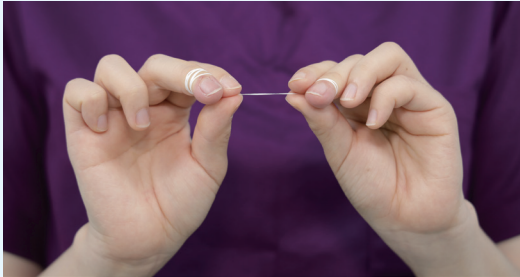
잠깐! 치간칫솔을 사용하기 시작하면 잇몸 염증이 없어지며
치아 사이의 공간이 넓어지거나 약간의 출혈이 생길 수 있습니다.

A2-6. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요.

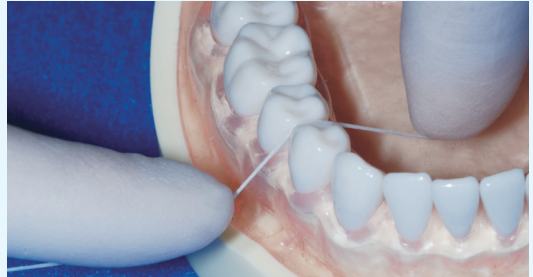
치아가 충분히 자라 옆 치아와 만나게 되면
치실로 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요.

A2-7. 올바른 치실 사용 방법 - 일반 치실

동영상을 확인하세요.



- 1 양손 중지손가락에 치실을 말아 엄지와 검지손가락으로 잡습니다.



- 2 치아와 치아가 만나는 지점에서 톱질하듯 지긋이 눌러 치아 사이를 통과합니다.



- 3 치아 옆면에 붙여 잇몸 안쪽까지 깊이 쌓인 음식물을 제거합니다.



- 4 치실을 빼내 다음 위치로 이동하여 같은 동작을 반복합니다.

A2-8. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이

동영상을 확인하세요.



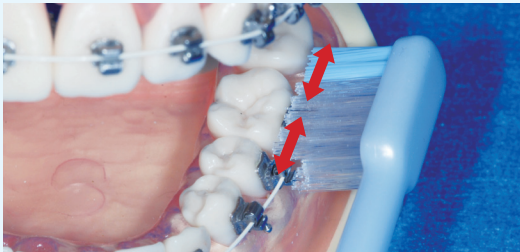
일반 치실을 사용하기 어렵다면 치실 손잡이를 사용하세요.
사용 원리는 일반 치실과 같습니다.

A2-9. 교정치료 중에는 주의를 기울여 관리하세요.



교정치료 중에는 충치와 잇몸병이 생기기 쉽습니다.
칫솔로 잘 닦이지 않는 부위를 다양한 보조 도구로 닦아
교정장치 주변에 생길 수 있는 충치와 잇몸병을 예방하세요.

교정용 칫솔



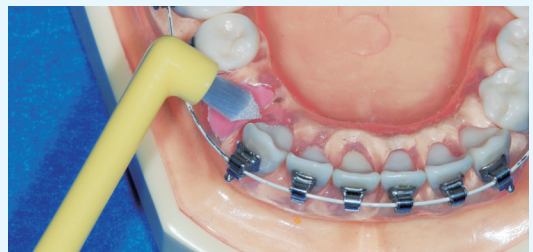
교정장치 주변을 닦는 교정용 칫솔
장치에 움푹 파인 칫솔면을 대고
철사 방향으로 짧게 움직이세요.

치간칫솔



치아 사이 공간을 닦는 치간칫솔
치아 사이 벌어진 공간에 넣고
안팎으로 왕복하며 닦으세요.

첨단 칫솔



칫솔이 닿기 어려운 부위에 사용하는 첨단 칫솔
교정 도중 붓고 피나기 쉬운 잇몸 주변과
치아가 빠진 부위의 앞뒷면에 사용하세요.

A2-10. 칫솔이 닿기 어려운 부위에는 첨단 칫솔을 사용하세요.



첨단 칫솔은 칫솔 머리가 작고 뾰족해서
일반 칫솔이 닿기 어려운 부위에 사용하기 좋습니다.



동영상을 확인하세요.

A2-11. 첨단 칫솔 사용법



어금니 뒷면의 깊숙한 부위에 사용



심하게 드러난 치아 뿌리 부위에 사용



치아가 빠진 주변에 사용

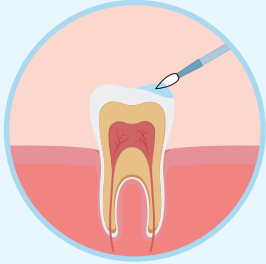


허로 가려진 치아 안쪽면에 사용

Q3. 치과 전문가 불소도포는 반드시 필요한가요?

A3-1. 충치 예방을 위해 전문가 불소도포를 권장합니다.

불소의 효과



손상부 미세 회복



강한 치질 형성

전문가 불소도포는
안전한 충치 예방법입니다.

단기간에 고농도 불소를 적용해
단단한 치아구조를 만들고
초기 충치를 회복시킵니다.

3세 이상 아동☒청소년과 일부 성인에게
1년에 두 번 이상 전문가 불소도포를 권장합니다.

잠깐! 충치 위험도에 따라 연령과 빈도는 달라질 수 있습니다.

A3-2. 치과 전문가 불소도포의 특징과 주의 사항



전문가 불소도포

작은 붓에 약품을 묻혀 바르는
간단한 충치 예방법

불소도포 이후 주의 사항

30분간 음식(물 포함) 섭취 금지
최소 4시간 내 칫솔질 금지

잠깐! 약품 종류에 따른 정확한 주의 사항은 치과의 안내에 따르세요.

A3-3. 충치 예방을 위해 불소 성분이 포함된 양치액을 사용하세요.

불소 양치액은 효과와 안전성이 입증된 충치 예방용품으로 충치가 잘 생기는 사람에 20% 이상 예방 효과가 있습니다.



동영상을 확인하세요.



- 효능효과 | 구강 내 악취제거 충치예방 · 유효성분명 **플루오르화나트륨**
- 용법 및 용량 | 성인 및 6세이상 소아: 1일2회, 1회 10ml로 약 1분정도 양치 (가글)한 후 뱉어 내십시오.

'불소', '불화', '플루오르'라는 단어가 적혀 있다면 충치를 예방하는 불소 성분이 포함된 치약입니다.

잠깐! '알코올(에탄올)' 성분이 함유된 양치액은 성인 전용 제품입니다.

A3-4. 올바른 불소 양치액 사용법



- 1 제품의 사용 설명서에 따라 정량만큼 양치액을 준비합니다.



- 2 치아를 중심으로 30초 이상 오물오물 머금고 뱉어냅니다.



불소 양치액 사용 후 주의 사항

- 사용한 직후 물로 헹구지 않기
- 30분간 음식(물 포함) 먹지 않기

잠깐! 불소치약으로 칫솔질했다면 최소 30분 이후에 불소양치액을 사용하세요!

Q4. 설탕이 포함된 간식을 많이 먹어도 괜찮을까요?

A4-1. 충치 예방을 위해 하루 설탕 섭취량을 줄여주세요.

가공식품/음료를 통한 설탕 섭취량이
18g (하루 칼로리의 5%) 이상이면 충치
36g (하루 칼로리의 10%) 이상이면 비만
 발생 위험이 증가합니다.

A4-2. 식품에 포함된 설탕의 양을 확인하는 방법



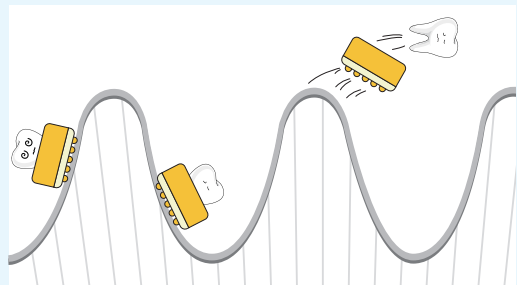
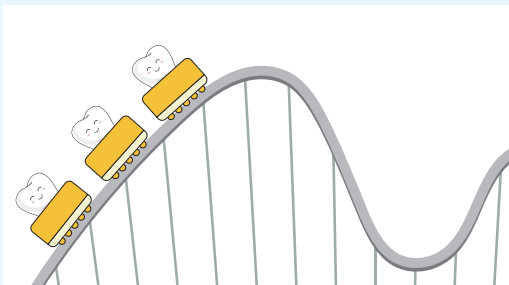
영양성분		
100 mL		
100 mL당 함량	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

성분표 '탄수화물' 아래 '당류'의 1회 섭취량을 계산하세요.

예) 총 내용량 100mL당 당류가 10g인 식품을 절반 먹었다면 1회에 5g 섭취

A4-3. 간식의 섭취 횟수를 줄여주세요.



가공식품과 음료의 1회 평균 섭취량(10~20g)을 고려하여
 하루 섭취 횟수를 2회 이내로 줄여주세요.

Q5. 담배는 구강건강에 어떤 영향을 줄까요?

A5-1. 구강건강을 위해 반드시 금연해야 합니다.



'백해무익'한 흡연의 영향

- 치아와 잇몸의 착색
- 미각과 후각의 둔화
- 구강 내 질병 치유 지연
- 잇몸질환과 구강암 발생

A5-2. 국가금연지원센터(금연두드림)의 도움을 받아보세요.

금연두드림에서는
흡연자(청소년 포함) 대상
금연 서비스를 제공합니다.

금연 서비스 종류

- 보건소 금연클리닉
- 병의원 금연치료
- 금연캠프 등



금연클리닉
알아보기

A5-3. 금연클리닉 진행 절차



금연클리닉 등록
(1차 상담)



금연 시작 및 상담 서비스 제공
(금연 시작일로부터 6개월)

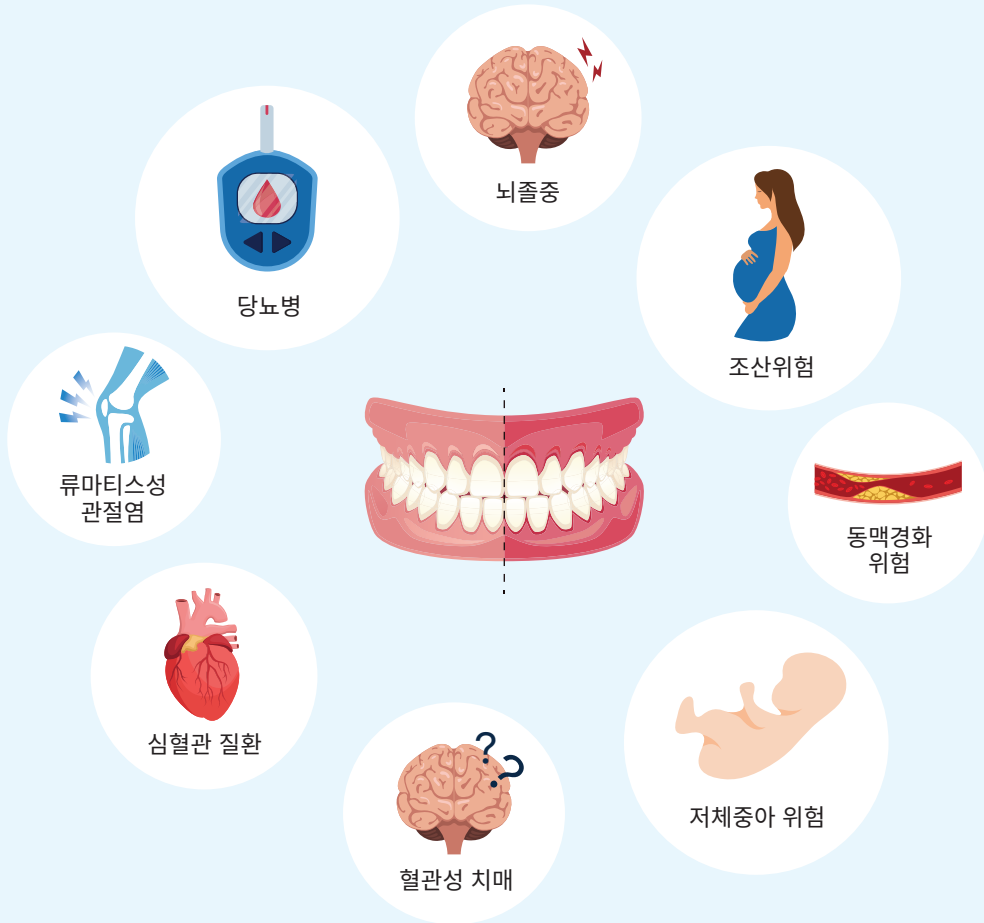


추후관리
(금연시작 6개월 ~ 12개월)

일정 기간 동안 금연에 성공한 것이 확인되면 인센티브가 제공됩니다.
구강건강을 지키기 위한 금연, 선택이 아니라 필수입니다!

Q6. 치과 질환과 전신 질환 사이에 어떤 관계가 있나요?

A6-1. 치과 질환이 만성질환의 위험을 높일 수 있습니다.



잇몸병이 있는 사람은 각종 **만성질환에 걸릴 위험이 높고**
출산에도 영향이 있는 것으로 알려져 있습니다.

A6-2. 당뇨병의 악화를 막기 위해 정기적으로 치과를 방문하세요.

정기적인 잇몸 관리로 당뇨병의 악화를 예방할 수 있습니다.
특히, 조절되지 않는 당뇨병을 앓고 있다면 반드시 치과에 정기적으로 방문하세요.

잠깐! 당뇨병으로 진단받은 적이 있다면 안전한 치료를 위해
치과 의료진에게 꼭 알려주세요.

Q7. 잇몸병으로 치료를 받는다면 무엇을 신경 써야 할까요?

A7-1. 철저한 자기 관리와 정기적인 전문가 관리를 계속하세요.

잇몸병은 치료한 뒤 계속 관리하지 않으면 재발하기 쉽습니다.
보조 도구로 자기 관리를 철저히 하고 정기적으로 전문가에게 관리받으세요.



자기 관리 보조 도구: 왼쪽부터 일반 칫솔, 치실 손잡이, 치간칫솔, 첨단 칫솔

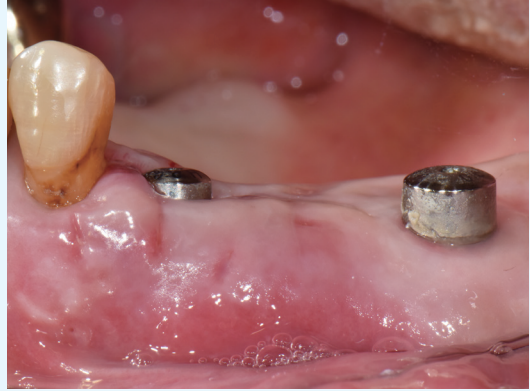
A7-2. 잇몸병 치료 이후의 일시적인 증상



잇몸병 치료 후 시린 증상, 경미한 통증, 치아의 움직임을 느낄 수 있습니다.
잇몸이 건강해지는 정상적인 회복 과정이니 걱정하지 마세요.

Q8. 임플란트 치료를 받는다면 무엇을 신경 써야 할까요?

A8-1. 치료 기간 중: 치료 부위를 청결하게 유지하세요.

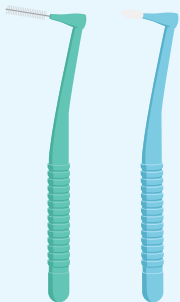


임플란트 치료 중에는 치료 부위를 청결하게 유지해야 합니다.
잠깐! 임플란트 치료 부위의 치유를 방해하는 흡연은 절대 삼가야 합니다.

A8-2. 치료 종료 후: 정기적으로 치과에 방문하세요.

스스로 닦기 어려운 임플란트 주위를 관리하고 검사하기 위해
치과에서 정기 검진과 전문가 관리를 받으세요.

A8-3. 치간칫솔과 첨단 칫솔을 사용하세요.



임플란트에는 보조 도구의 사용이 필수적입니다.
치간칫솔과 첨단 칫솔을 사용해 꼼꼼히 닦으세요.

잠깐! 5페이지(치간칫솔), 8페이지(첨단 칫솔)에서
정확한 사용법을 다시 확인하세요.

Q9. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

A9-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요.



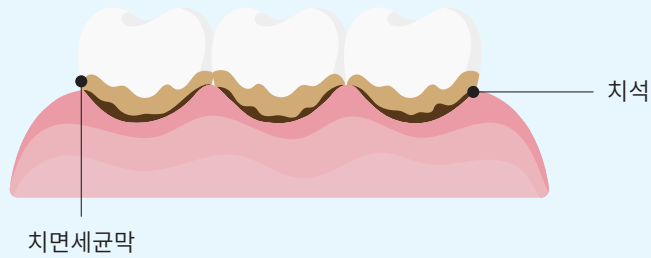
대부분의 치과 질환은 정기검진으로 예방과 조기 치료를 할 수 있습니다.
3~24개월 간격으로 치과 정기검진을 받아 치과 질환에 대비하세요.

A9-2. 성인 국가 구강검진 서비스를 이용하세요.

	일반 구강검진	생애전환기 구강검진
대상	일반 건강검진 대상자	만 40세
주기	2년마다 (단, 비사무직 근로자는 매년)	-
항목	문진: 의료 이용 및 주관적 상태, 구강건강 관련 습관, 만성질환 유무 등 검사: 치아(충치, 결손 치아 등), 잇몸(잇몸병, 치석유무), 연조직(구강암 등), 치면세균막 검사(생애전환기 구강검진)	

대부분의 치과 병원에서 실시하고 있는 성인 구강검진은
검진비용 전액이 지원되는 대표적인 국가 검진 서비스입니다.

A9-3. 정기적인 전문가 관리로 구강건강을 유지하세요.



자기 관리를 철저히 하더라도 치석이 쌓일 수 있습니다.
정기적인 치과검진과 전문가 관리로 구강건강을 유지하세요.

A9-4. 전문가 관리의 종류와 특징



치석 제거(스케일링)

치아 표면에 단단히 붙은 세균 덩어리를 초음파기구 등 도구를 이용해 제거합니다.



치면 세마

고운 알갱이가 들어 있는 약품으로 문질러 치아 표면의 세균막을 제거합니다.

A9-5. 성인의 치석 제거(스케일링)에는 건강보험이 적용됩니다.

치석제거 건강보험 적용	
대상	19세 이상 성인
주기	연(매년 1~12월) 1회
금액	약 1만 5천 원의 본인부담금 발생

잠깐! 치석 제거 이후 잇몸병 치료가 이어지는 경우에도 건강보험이 적용됩니다.
자세한 내용은 치과에 방문하여 상담해보세요.

