

성장기 우리 아이 충치 예방하는

# 구강건강 길라잡이

과학적 근거에 기반한 아동·청소년 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. 스스로 꼼꼼히 닦을 때까지 보호자가 도와주세요. p 03
- A1-7. 아동·청소년을 위한 올바른 칫솔질 방법
- A1-8. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요. p 04
- A1-9. 올바른 치실 사용 방법 - 일반 치실
- A1-10. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이
- A1-11. 교정치료 중에는 주의를 기울여 관리하세요. p 05

## Q2. 치과 전문가 불소도포는 반드시 필요한가요?

- A2-1. 충치 예방을 위해 전문가 불소도포를 권장합니다. p 06
- A2-2. 치과 전문가 불소도포의 특징과 주의 사항
- A2-3. 충치 예방을 위해 불소 성분이 포함된 양치액을 사용하세요. p 07
- A2-4. 올바른 불소 양치액 사용법

## Q3. 설탕이 포함된 간식을 많이 먹어도 괜찮을까요?

- A3-1. 충치 예방을 위해 하루 설탕 섭취량을 줄여주세요. p 08
- A3-2. 식품에 포함된 설탕의 양을 확인하는 방법
- A3-3. 간식의 섭취 횟수를 줄여주세요.

## Q4. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

- A4-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요. p 09
- A4-2. 아동·청소년 국가 건강검진 서비스를 이용하세요.

## Q5. 치아 홈 메우기를 왜 해야 하나요?

- A5-1. 영구치 큰어금니의 홈 메우기로 충치를 예방하세요. p 10
- A5-2. 아동·청소년의 치아 홈 메우기에 건강보험이 적용됩니다.

## Q6. 아동치과주치의 사업이란 무엇인가요?

- A6-1. 아동치과주치의 사업 p 11
- A6-2. 아동치과주치의 사업의 서비스 내용



# 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.

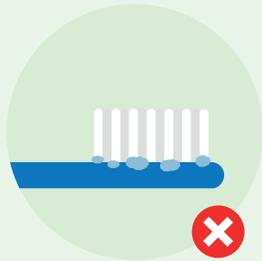
## A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.



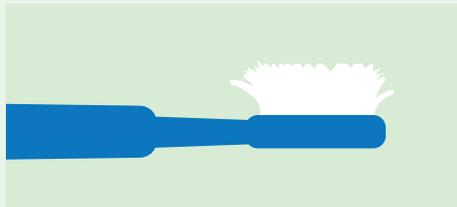
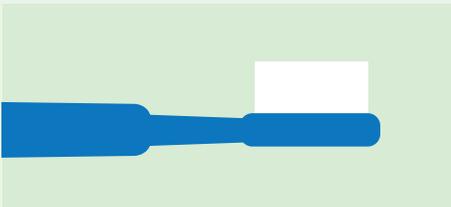
### 일반적인 칫솔 권장사항

- 치아 두개 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.

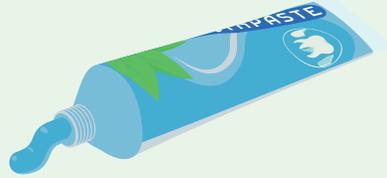


**칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.**

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.

치약을 삼킬 수 있는 아이의 칫솔질에

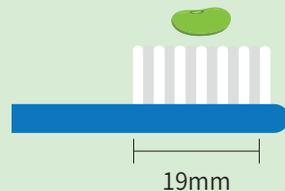
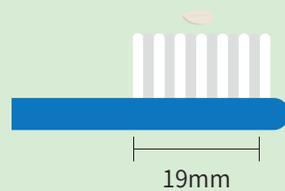
3세 이전: 쌀알 크기

3세~6세: 콩알 크기

**6세 이후: 콩알 크기 이상**

만큼의 치약을 사용하세요.

**잠깐!** 칫솔질 후 물로 적게 헹굴수록 충치 예방 효과가 커집니다.



## A1-6. 스스로 꼼꼼히 닦을 때까지 보호자가 도와주세요.



아이가 칫솔질 할 때  
아래 내용을 지도하세요.

### 보호자의 지도 내용

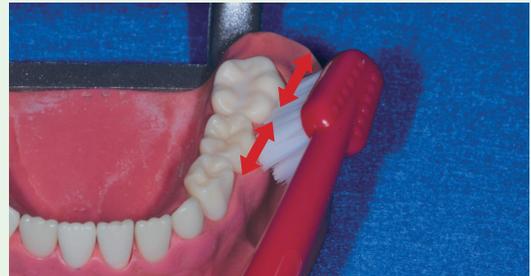
- 적절량의 치약 사용
- 불소치약 삼킴 방지
- 칫솔질 수행 방법

**잠깐!** 칫솔질을 싫어하는 아이에게 강압적으로 하기보다  
보호자의 칫솔질을 보고 따라하도록 유도하세요.

## A1-7. 아동·청소년을 위한 올바른 칫솔질 방법



- 1 거울 앞에 서서 칫솔을 잡은 후  
적당량의 불소치약을 칫솔에 묻힙니다.



- 2 바깥/안쪽 면의 치아와 잇몸 경계에  
칫솔을 대고 앞뒤로 짧게 움직입니다.



- 3 씹는 면을 향해 칫솔을 누르고 앞뒤로  
짧게 움직입니다.



- 4 이가 잘 닦였는지 보호자가 확인하고  
필요하다면 한번 더 닦아줍니다.

## A2-8. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요.

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

## A2-9. 올바른 치실 사용 방법 - 일반 치실

동영상을 확인하세요.



1 양손 중지손가락에 치실을 말아 엄지와  
검지손가락으로 잡습니다.



2 치아와 치아가 만나는 지점에서 톱질하  
듯 지긋이 눌러 치아 사이를 통과합니다.



3 치아 옆면에 붙여 잇몸 안쪽까지 깊이  
쌓인 음식물을 제거합니다.



4 치실을 빼내 다음 위치로 이동하여 같은  
동작을 반복합니다.

## A2-10. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이

동영상을 확인하세요.



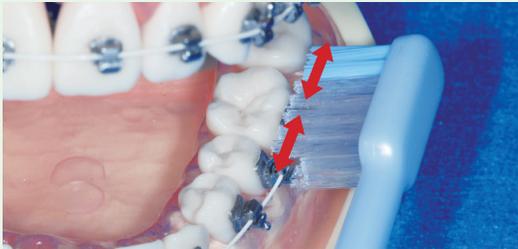
일반 치실을 사용하기 어렵다면 치실 손잡이를 사용하세요.  
사용 원리는 일반 치실과 같습니다.

## A1-11. 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.

## Q2. 치과 전문가 불소도포는 반드시 필요한가요?

### A2-1. 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.

### A2-2. 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.

## A2-3. 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 약취제거 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.

## A2-4. 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!

### Q3. 설탕이 포함된 간식을 많이 먹어도 괜찮을까요?

#### A3-1. 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.

#### A3-2. 식품에 포함된 설탕의 양을 확인하는 방법

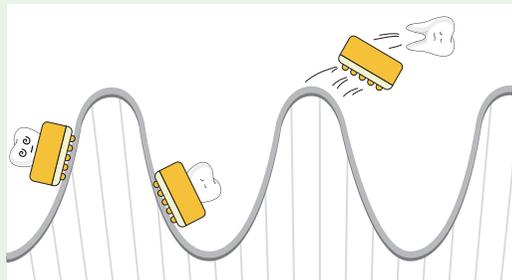
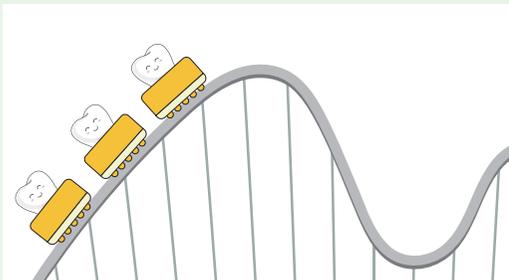


영양성분		
100 mL		
100 mL당 함량	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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

#### A3-3. 간식의 섭취 횟수를 줄여주세요.



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

## Q4. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

### A4-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요.



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

### A4-2. 아동·청소년 국가 구강검진 서비스를 이용하세요.

학교 구강검진	
대상	초등학교 전 학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 재학생
장소	학교에서 지정한 치과 병·의원 (지정 병·의원이 아니면 검진 비용 부과)
항목	구내 이상 소견 (충치유무, 부정교합, 구강위생 상태, 연조직 질환 등) 확인 [중고등학생] + 치주질환, 턱관절 이상 여부 [고등학생] + 치아 마모증, 사랑니 유무

초·중·고등학교 학생과 학교 밖 청소년(9~18세, 학교 밖 청소년 지원센터 문의)은  
**국가에서 제공하는 구강검진 서비스를 무료로 이용할 수 있습니다.**

## Q5. 치아 홈 메우기를 왜 해야 하나요?

### A5-1. 영구치 큰어금니의 홈 메우기로 충치를 예방하세요.

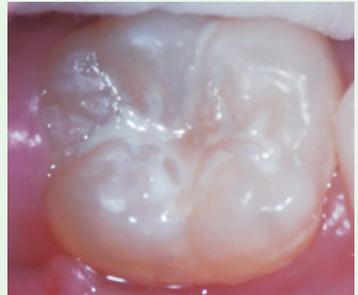
치아 홈 메우기로 최대 80%까지 충치를 예방할 수 있습니다.  
음식물 씹기에 가장 중요한 큰어금니의 깊은 홈을 조기에 메워주세요.



홈에 쌓인 음식물 제거



약품을 이용하여 표면 처리



재료를 넣고 굳혀 완성

### A5-2. 아동·청소년의 치아 홈 메우기에 건강보험이 적용됩니다.

치아 홈 메우기 보험	
대상	18세 이하 아동·청소년
조건	충치가 없는 제1대구치(첫 번째 큰어금니), 제2대구치(두 번째 큰어금니)
금액	치아마다 약 2,600의 본인 부담금 발생

아동과 청소년의 충치가 없는 큰어금니에 치아 홈 메우기 건강보험이 적용됩니다.

**잠깐!** 이미 충치가 발생한 치아의 광중합형 복합레진 치료에  
건강보험을 적용받을 수 있습니다. (5~12세 한정)

## Q6. 아동치과주치의 사업이란 무엇인가요?

### A6-1. 아동치과주치의 사업

일부 지역의 시범 사업을 거쳐 전국 확대시행을 앞둔 아동치과주치의 사업은 과학적 근거에 기반한 아동의 치과 질환 예방 전략입니다.

### A6-2. 아동치과주치의 사업의 서비스 내용

#### 필수 서비스

- 문진표 분석

- 구강 검사(사진)

- 구강위생 검사

- 충치 위험도 평가

- 칫솔질 교육

- 예방 서비스 제공

구강건강 리포트 제공

방사선 사진 촬영 · 치아 홈 메우기 · 우식증 치료 등

#### 선택 서비스(필요시)

치과주치의가 파악한 아동의 특징에 따라 자기 관리 방법을 교육하고 보호자에게 '구강건강 리포트'를 제공하여 지속적인 예방 관리를 도와줍니다.



치과주치의와 함께하는 '아동 구강건강 길라잡이'에서 더 자세한 내용을 알아보세요.



누리집을 확인하세요.



