

영·유아 보호자에 꼭 필요한

구강건강 길라잡이

과학적 근거에 기반한 영·유아 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. 아기의 구강건강을 위해 무엇을 해야 할까요?

- A1-1. 모유 수유로 아기의 구강건강을 지켜주세요. p 01
- A1-2. 우유병을 사용한다면 다음에 주의하세요.
- A1-3. 아기의 잇몸은 어떻게 관리할까요? p 02
- A1-4. 치아가 나오기 시작하면, 이빨이 증상에 주의하세요.

Q2. 치아는 언제부터, 어떻게 닦아야 하나요?

- A2-1. 치아를 발견한 순간부터 칫솔로 치아를 닦아주세요. p 03
- A2-2. 즐겁게 놀이하듯 치아 닦는 습관을 만들어 주세요.
- A2-3. 아이에게 알맞은 칫솔을 고르세요.
- A2-4. 영아를 위한 칫솔질 방법 p 04
- A2-5. 올바른 칫솔 보관법과 적절한 교체 주기
- A2-6. 불소 성분이 포함된 치약을 사용하세요. p 05
- A2-7. 연령에 따라 적절한량의 불소치약을 사용하세요.
- A2-8. 스스로 꼼꼼히 닦을 때까지 보호자가 도와주세요. p 06
- A2-9. 유아를 위한 칫솔질 방법
- A2-10. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요. p 07
- A2-11. 올바른 치실 사용 방법 - 일반 치실
- A2-12. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이

Q3. 치과 전문가 불소도포는 반드시 필요한가요?

- A3-1. 충치 예방을 위한 전문가 불소도포를 권장합니다. p 08
- A3-2. 치과 전문가 불소도포의 종류 및 주의사항

Q4. 설탕이 포함된 간식을 많이 먹어도 괜찮을까요?

- A4-1. 충치 예방을 위해 하루 설탕 섭취량을 줄여주세요. p 09
- A4-2. 식품에 포함된 설탕의 양을 확인하는 방법
- A4-3. 간식의 섭취 횟수를 줄여주세요.

Q5. 치과 검진은 언제부터 받는 것이 좋을까요?

- A5-1. 처음 치아가 나는 때부터 치과 검진을 시작하세요. p 10
- A5-2. 유치(젖니)가 나는 시기
- A5-3. 영유아 국가 구강검진 서비스를 이용하세요. p 11
- A5-4. 영유아 구강검진이 가능한 치과 의료기관을 찾아보세요.



Q1. 아기의 구강건강을 위해 무엇을 해야 할까요?

A1-1. 모유 수유로 아기의 구강건강을 지켜주세요.



모유수유의 장점

- 1 모유 내 풍부한 영양 섭취
- 2 면역 전달로 질병 위험 감소
- 3 정상 치열로의 발달 보조

세계보건기구(WHO)에서는 **생후 6개월까지 모유수유를 권장합니다.**
잠깐! 이 시기에 아기가 설탕을 섭취하지 않도록 특히 주의하세요.

A1-2. 우유병을 사용한다면 다음에 주의하세요.



아기가 잠들면 우유병을 치워주세요.

우유병을 물고 자는 습관은 충치를 유발하고
얼굴의 성장을 방해할 수 있습니다.



우유병은 아기의 입에만 닿게 하세요.

우유병을 통해 세균이 퍼질 수 있으므로
보호자의 입이 닿지 않도록 주의하세요.

A1-3. 아기의 잇몸은 어떻게 관리할까요?



수유한 뒤에는 입속 세균이 번식하지 않도록 깨끗한 거즈에 물을 묻혀 잇몸을 닦아주세요.

A1-4. 치아가 나오기 시작하면, 이얇이 증상에 주의하세요.



대표적인 이얇이 증상

- 보채는 횟수가 늘어난다.
- 먹는 양이 줄어들었다.
- 평소보다 침을 많이 흘린다.

생후 6개월부터 이얇이 증상이 나타날 수 있습니다.

잠깐! 발열, 설사, 발진이 동반된다면 의사의 진찰이 필요할 수 있습니다.



이얇이 증상 완화법

- 깨끗한 손가락으로 잇몸 문지르기
- 차가운 손가락으로 잇몸 문지르기
- 안전하고 깨끗한 공갈젓꼭지 사용하기

잠깐! 이얇이 증상 완화 연고 등 약품을 사용할 때는 반드시 전문가와 상의하세요.

Q2. 치아는 언제부터, 어떻게 닦아야 하나요?

A2-1. 치아를 발견한 순간부터 칫솔로 치아를 닦아주세요.

치아가 나온 순간부터 세균의 공격이 시작됩니다.
잠들기 전 포함 하루 두 번 이상 치아를 닦아주세요.



동영상을 확인하세요.

A2-2. 즐겁게 놀이하듯 치아 닦는 습관을 만들어 주세요.



안전한 자세로 놀이하듯 치아를 닦아주세요.
규칙적인 경험으로 이 닦는 습관을 쉽게 익힐 수 있습니다.

A2-3. 아이에게 알맞은 칫솔을 고르세요.



영유아 칫솔 권장사항

- 물고 빨아도 안전한 소재
- 상처를 내지 않는 부드러운 재질
- 구석구석 닦기 쉬운 작은 칫솔 머리

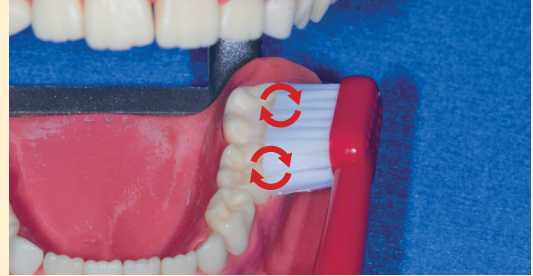
A2-4. 영아를 위한 칫솔질 방법

씹는 면과 바깥/안쪽 면을 구분하여 닦아주세요.
짧은 시간 거칠게 닦기보다 천천히, 즐겁게 닦는 것이 중요합니다.



씹는 면

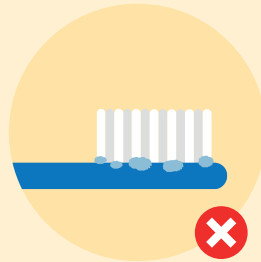
칫솔 끝을 누르고 앞뒤로 짧게 움직입니다.



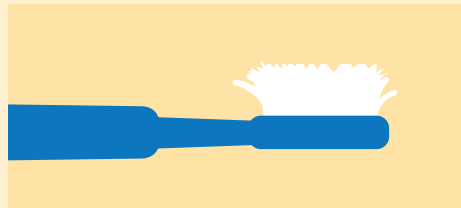
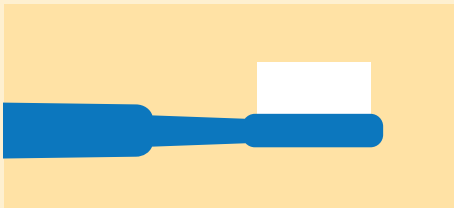
바깥/안쪽 면

칫솔 끝을 대고 원을 그리듯 움직입니다.

A2-5. 올바른 칫솔 보관법과 적절한 교체 주기



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

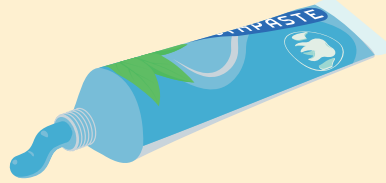


칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.

칫솔모가 지나치게 휘어졌다면 4개월 이전이라도 칫솔을 바꿔주세요.

A2-6. 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 입안을 충분히 헹구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 완두콩 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 적당합니다.

A2-7. 연령에 따라 적절량의 불소치약을 사용하세요.

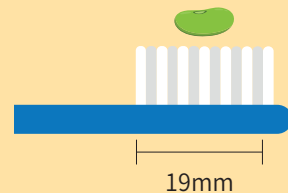
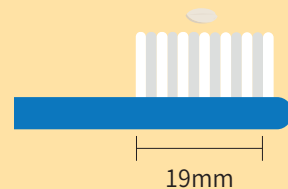
치약을 삼킬 수 있는 아이의 칫솔질에

3세 이전: 쌀알 크기

3세~6세: 콩알 크기

만큼의 치약을 사용하세요.

잠깐! 칫솔질 후 물로 적게 헹굴수록
충치 예방 효과가 커집니다.



A2-8. 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.

A2-9. 유아를 위한 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.



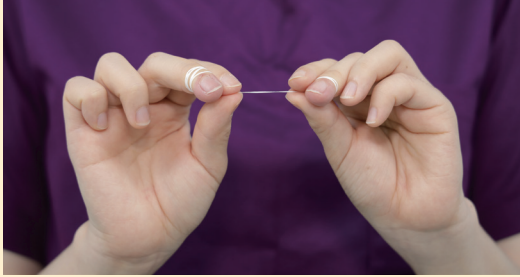
- 4 이가 잘 닦였는지 보호자가 확인하고
필요하다면 한번 더 닦아줍니다.

A2-10. 치아와 치아 사이에 남은 음식물을 제거하세요.

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

A2-11. 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.

A2-12. 올바른 치실 사용 방법 - 치실 손잡이

동영상을 확인하세요.



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

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.

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



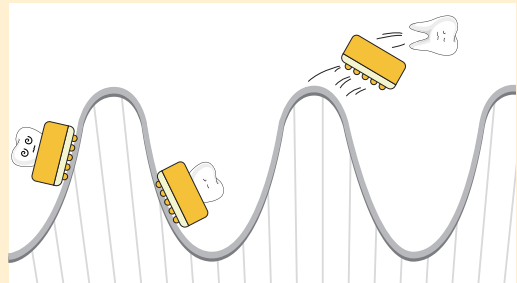
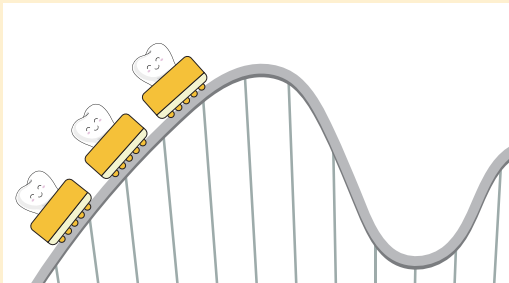
영양성분		
100 mL		
100 mL당 함량	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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.



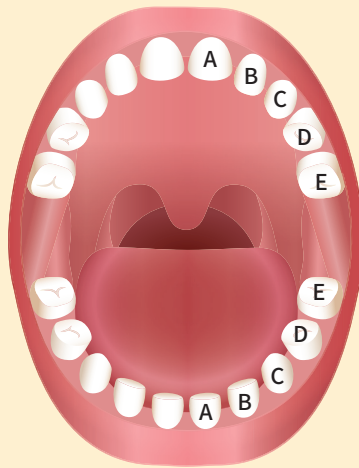
가공식품과 음료의 1회 평균 섭취량(10~20g)을 고려하여
 하루 섭취 횟수를 2회 이내로 줄여주세요.

Q5. 치과 검진은 언제부터 받는 것이 좋을까요?

A5-1. 처음 치아가 나는 때부터 치과 검진을 시작하세요.

처음 치아가 난 순간부터 첫돌 사이에 치과에 방문하여
미성숙한 치아의 충치 예방 관리를 시작하세요.

A5-2. 유치(젓니)가 나는 시기



윗니		아랫니	
A: 유중절치	8 ~ 12개월	A: 유중절치	6 ~ 10개월
B: 유측절치	9 ~ 13개월	B: 유측절치	10 ~ 16개월
C: 유견치	16 ~ 22개월	C: 유견치	17 ~ 23개월
D: 제1유구치	13 ~ 19개월	D: 제1유구치	14 ~ 23개월
E: 제2유구치	25 ~ 33개월	E: 제2유구치	23 ~ 31개월

유치는 일반적으로 6개월~3세까지 차례대로 납니다.
영구치가 나는 아동기까지 충치 없이 건강한 상태를 유지하세요.

잠깐! 유치가 나는 시기는 개인마다 다르므로, 정확한 검진을 받아보세요.

A5-3. 영유아 국가 구강검진 서비스를 이용하세요.

영유아 구강검진은 대표적인 국가 구강검진 서비스입니다.
 생후 18개월부터 65개월 사이에 4회의 검진과 구강보건 교육을 받아보세요.

검진시기	항목
생후 18 ~ 29개월	문진과 진찰: 구강문진표 작성과 구강검진 구강보건 교육: 보호자와 유아 대상 구강보건 교육
생후 30 ~ 41개월	
생후 42 ~ 53개월	
생후 54 ~ 65개월	

A5-4. 영유아 구강검진이 가능한 치과 의료기관을 찾아보세요.

The screenshot shows the '건강iN' search interface on the h-well website. The search criteria are set to '시도선택' (City/Province), '시/군/구 선택' (City/District), '읍/면/동' (Eup/Myeon/Dong), and '도로명' (Road Name). The search type is '구강' (Dental). The search button is labeled '검색' (Search).

영유아 구강검진 기관 확인 방법

- 국민건강보험 누리집 접속
- 건강iN 메뉴의 검진기관/병원찾기 선택
- 구강 항목 선택 후 검색



국민건강보험
이동하기

잠깐! 누리집 내용이 실제 정보와 다를 수 있으므로, 전화로 확인하고 방문세요!

