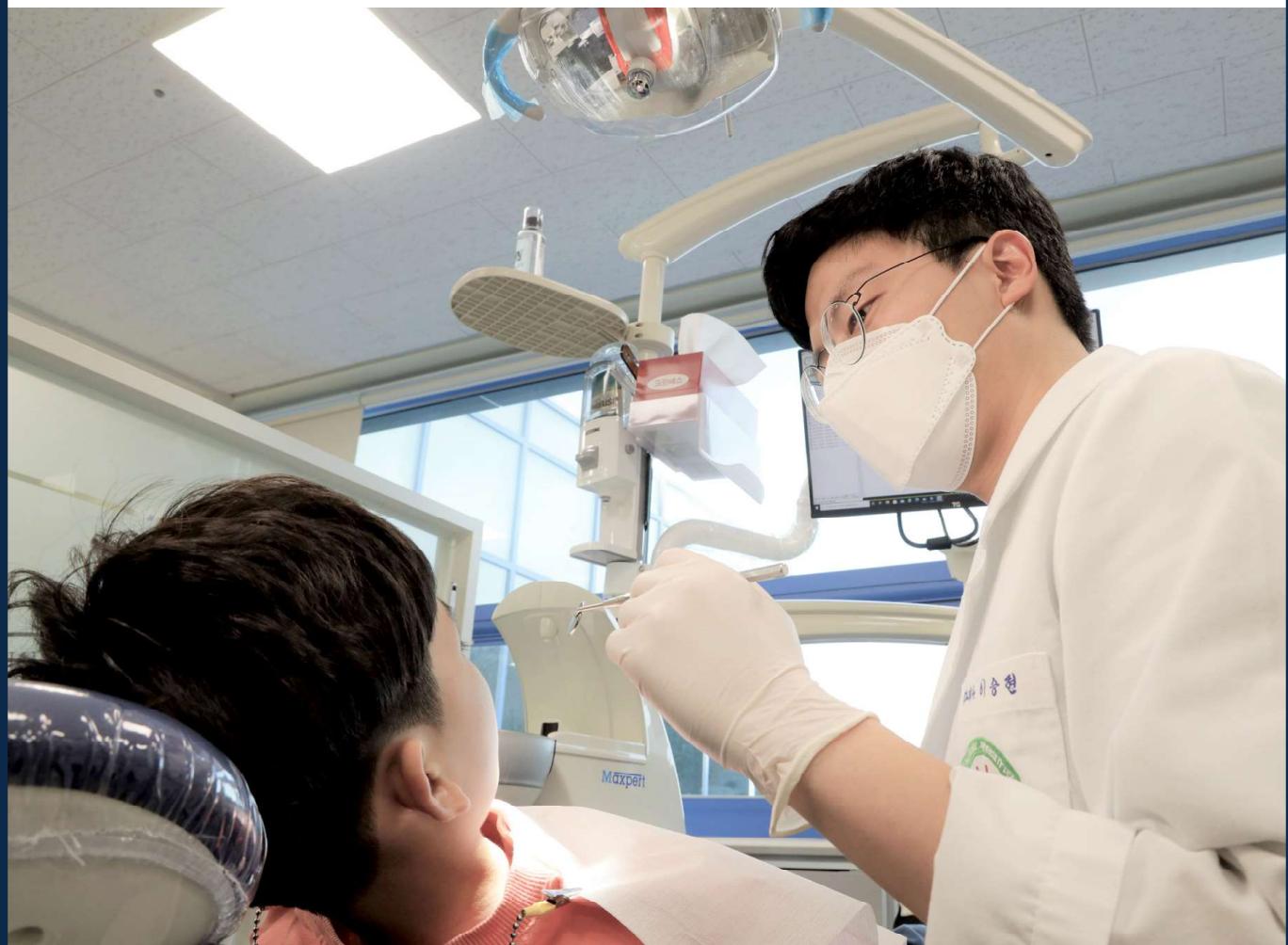


종합본 (예비치과종사자 전용)

일차 의료용 근거기반

구강건강관리 지침

Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention
and Health Promotion in Primary Dental Care





발간의 말

임상진료지침은 1990년대부터 일부 선진국을 중심으로 개발이 시작된 것으로 우리나라는 대한의학회와 보건복지부의 주도로 2006년부터 지침 개발사업을 지속하고 있습니다. 치의학 분야의 지침 개발은 치과의료 선진국을 중심으로 발표 및 활용되어 치과의료의 질 향상에 크게 기여하고 있습니다.

치아우식과 치주질환 등 한국인의 건강을 위협하는 대표적인 구강질환에 대해 효과적인 예방 관리법이 확립된 지 오래지만, 부정확한 정보로 혼동을 초래하거나 효과가 없는 방법을 실천하는 경우가 많은 현실입니다. 우리 치의학계는 과학적인 근거에 기반한 공신력 있는 구강질환 예방관리 지침을 국민에 제공함으로써 구강질환에 대한 인식과 관리 행태를 개선하고, 궁극적으로는 불필요한 치과의료 행위와 치과의료비 부담을 줄이기 위한 고민을 지속해왔습니다.

이에, 국내 상황에 알맞은 근거기반 구강건강 관리 지침 개발의 요구를 충족하기 위한 민관 협력 지침 개발사업이 진행되었습니다. 치아우식, 치주질환, 구강암을 비롯한 구강질환의 예방과 생애주기 전반에 걸친 구강건강 증진 방법에 대해 깊이 있는 문헌고찰과 임상진료지침 개발 이론을 통한 국제적 기준의 연구를 수행함으로써 학문적 근거를 확립하였습니다. 강릉원주대학교 치과대학, 대한치의학회 임상진료지침위원회, 대한치의학회 전문 분과 학술단체와 한국 보건의료연구원 등 치의학계에서는 보기 드문 대규모 연구 사업단이 참여해 이번 연구를 수행하였습니다.

과학적 근거에 기반한 공신력 있는 구강건강관리 지침을 통해 치과 종사자는 예방 중심의 치과의료 서비스를 제공하고, 일반 국민은 이를 이용하여 구강질환 및 관리 방법에 대한 인식을 개선할 수 있을 것이라 기대합니다. 다시 한번 지침 개발에 수고하신 모든 연구진께 감사드리며, 향후 지침이 원활히 쓰이기까지 관심을 부탁드립니다.

2022. 02.

대한치의학회 학장
김 철 환



발간의 말

구강건강은 전체 건강과 삶의 질을 나타내는 핵심 표지로서 예방관리의 중요성이 강조됩니다. 20세기 말에 고소득 국가에서 아동의 치아우식을 효과적으로 예방하였던 경험은 이에 대한 기대를 증폭합니다. 그러나 국제질병부담(GBD) 연구에 따르면 세계적으로 구강질환 유병 인구가 1990년에 25억명에서 2015년에 35억명으로 10억명 가량 늘었습니다. 우리나라를 비롯한 고소득 국가에서 조차 구강질환이 더는 줄지 않았고 불평등이 굳어졌으며 고령화로 인해 구강질환의 부담이 증가하였습니다. 이러한 상황은 임상 현장이 구강질환 예방관리를 위해 여전히 더 많은 역할을 해야 함을 보여줍니다.

오늘날 세계보건기구(WHO)와 세계치과의사연맹(FDI)에서는 모두가 누리는 구강건강을 위한 방안으로 환자중심 치과의료를 제안하며 임상 현장에서의 구강질환 예방관리를 강조합니다. 미국, 영국 등 주요 국가에서는 10여 년 전부터 정부와 치과계의 협력으로 근거기반의 임상진료지침을 개발하여 적극 보급함으로써 임상 현장의 변화를 뒷받침하고 있습니다. 이러한 맥락에서 이번에 개발한 근거기반 구강건강관리 지침은 대한치의학회 임상진료지침위원회와 이사회로부터 공식적으로 인증 받은 국내 치과계 최초의 임상 진료지침이라는 데에 큰 의의를 지닙니다.

이번 지침은 한국보건의료연구원의 기술지원 하에 국제적으로 공인받은 근거기반 임상 진료지침 개발의 절차와 방법에 따라 마련되었습니다. 한국인의 구강건강을 가장 위협하는 치아우식, 치주질환, 구강암을 대상 질병으로 삼아 이들 질환의 효과적인 예방관리에 대한 핵심질문을 선정하고 체계적인 자료검색과 검토과정을 거쳐 핵심질문별 권고문을 작성하는 방식이었습니다. 최종적으로 칫솔질, 치실 또는 치간칫솔 사용, 불소치약 사용, 불소양치액 사용 등의 자기 구강관리법과 치과인력에 의한 구강검진, 상담과 조언, 불소도포, 치면열구전색 등의 내용을 포함한 17개의 핵심질문에 대한 18개의 권고문을 도출하였습니다. 그리고 지침서는 임상 현장에서 유용하게 사용할 수 있도록 생애주기별로 작성하였고 환자용 자료를 첨부하였습니다.

임상 현장에서의 구강질환 예방관리가 강조되는 현 시점에 이번 지침서가 도움이 되길 기대합니다. 나아가 구강건강관리에 대한 국민의 인식개선과 실천으로 이어져 국민 구강건강 향상에 기여할 수 있길 바랍니다.

2022. 02.

지침개발사업단장
정 세 환



근거기반 구강건강관리 지침개발 조직 및 구성

구강건강관리 지침개발 조직

구강건강관리 지침개발 및 발행	대한치의학회
구강건강관리 지침개발 주관학회	대한예방치과·구강보건학회
구강건강관리 지침개발 참여학회	대한구강악안면외과학회 대한소아치과학회 대한치주과학회 대한치과보존학회 대한영상치의학회
구강건강관리 지침개발 참여대학	강릉원주대학교 치과대학
구강건강관리 지침개발 지원 학·협회	대한치과보철학회 대한치과교정학회 대한안면통증·구강내과학회 대한악안면병리학회 대한통합치과학회 대한치과의사협회

구강건강관리 지침개발 총괄 및 평가조정

구분		추천 학·협회명	성명	소속
총괄	사업단장	대한예방치과·구강보건학회	정세환	강릉원주대학교 치과대학
	간사	대한예방치과·구강보건학회	이승현	강릉원주대학교 치과대학
평가조정	위원장	대한예방치과·구강보건학회	박덕영	강릉원주대학교 치과대학
	위원	대한영상치의학회	최항문	강릉원주대학교 치과대학
	위원	대한치과보존학회	김선영	서울대학교 치의학대학원
	위원	대한치주과학회	한지영	한양대학교병원
	위원	대한구강악안면외과학회	팽준영	삼성서울병원
	위원	대한소아치과학회	김영재	서울대학교 치의학대학원
	위원	대한치의학회	전상호	대한치의학회
	위원	대한치과의사협회	정재호	대한치과의사협회
	위원	대한치과의사협회	진승욱	대한치과의사협회



근거기반 구강건강관리 지침개발 조직 및 구성

구강건강관리 지침개발 실무

구분		추천 학·협회명	성명	소속
지침개발	위원장	대한예방치과·구강보건학회	한동현	서울대학교 치의학대학원
	간사		이승현	강릉원주대학교 치과대학
	위원		이병진	콩세알구강건강연구소
	위원		정승화	부산대학교 치과대학
	위원		정희인	연세대학교 치과대학
	위원		김은수	연세대학교 치과대학
	위원		박지아	서울대학교 치의학대학원
자료개발	위원	강릉원주대학교 치과대학	신선정	강릉원주대학교 치위생학과
	위원		신보미	강릉원주대학교 치위생학과
	위원		이승현	강릉원주대학교 치과대학
	위원		이수향	강릉원주대학교 치위생학과
방법론	위원	한국보건의료연구원	최미영	한국보건의료연구원
	위원		박동아	한국보건의료연구원

구강건강관리 지침개발 적용검토

구분		추천 학·협회명	성명	소속
적용검토	위원장	강릉원주대학교 치과대학	마득상	예방치학
	위원		이재관	치주과학
	위원		박세희	치과보존학
	위원		김영준	구강내과학
	위원		이주현	소아치과학
	위원		김민근	구강악안면외과학
	위원		한진우	영상치의학
	위원		장인산	치과교정학
	위원		허윤혁	치과보철학
	위원		최종호	구강병리학
	위원		최동순	치과교정학 (병원 학생진료 담당)

I . 소개	p 06
II . 구강건강관리 지침 요약	
1. 지침개발 기준	p 07
2. 핵심질문 및 근거자료 목록	p 08 - 09
3. 근거자료 검토내용 요약	p 10 - 11
4. 권고내용 한눈에 살펴보기	p 12
III. 구강질환의 측정과 평가	
1. 치아우식의 측정과 평가	p 13 - 21
2. 치주질환의 측정과 평가	p 22 - 26
3. 구강암의 선별검사	p 27
IV. 치과 환자의 구강건강관리	
1. 모든 연령층	p 28
2. 영·유아(0~6세)	
3. 아동·청소년(7~18세)	p 29
4. 성인(19세 이상)	p 30
V . 진료실 예방관리	
1. 근거기반 임상 실기학습 지침서	p 31 - 63
2. 근거기반 임상 관찰학습 지침서	p 65 - 76
V . 부록	
1. 생애주기별 구강건강관리 지침	
- 영·유아를 위한 구강건강 길라잡이	p 78 - 91
- 아동·청소년을 위한 구강건강 길라잡이	p 94 - 107
- 청·장년을 위한 구강건강 길라잡이	p 110 - 129
- 노인을 위한 구강건강 길라잡이	p 132 - 154



I. 소개

치아우식과 치주질환은 한국인의 건강을 위협하는 대표적인 구강질환입니다. 이들 질환을 예방하고 구강건강을 증진하는 효과적인 방법이 확립되어 있지만, 사람들(환자)은 근거 없는 정보로 인해 혼동을 겪거나 심지어는 해로운 방법을 따라 실천하기도 합니다.

이에, 대한치의학회에서는 보건복지부의 지원으로 강릉원주대학교 치과대학과 함께 최신의 과학적 근거에 기반한 공신력 있는 구강건강 관리 방법을 정리하고 보통 사람들(환자)이 쉽게 이해할 수 있게 만든 **지침(구강건강 길라잡이)**을 **생애주기별(영·유아, 아동·청소년, 청·장년, 노인)**로 개발하였습니다. 그리고 치과 종사자가 환자에 적합한 정보를 제공하여 행동 변화를 이끌 수 있도록 **일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침**을 개발하였습니다.

일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침에서는 구강질환의 측정과 평가를 토대로 개별 환자에게 적용할 구강건강관리 원칙과 생애주기별 구강건강 길라잡이를 소개합니다. 또한, 근거기반 지침개발 안내서와 권고문 도출 배경 근거 정리표를 부록에 담아 지침을 접하는 치과 종사자의 이해를 돋고자 합니다.

영·유아를 위한 구강건강 길라잡이	아동·청소년을 위한 구강건강 길라잡이	청·장년을 위한 구강건강 길라잡이	노인을 위한 구강건강 길라잡이	아동 구강건강 길라잡이
--------------------	----------------------	--------------------	------------------	--------------

일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침 Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention and Health Promotion in Primary Dental Care	일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침 Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention and Health Promotion in Primary Dental Care	일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침 Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention and Health Promotion in Primary Dental Care	일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침 Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention and Health Promotion in Primary Dental Care	일차 의료용 근거기반 구강건강관리 지침 Evidence-based Guideline for Oral Disease Prevention and Health Promotion in Primary Dental Care
---	---	---	---	---

(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

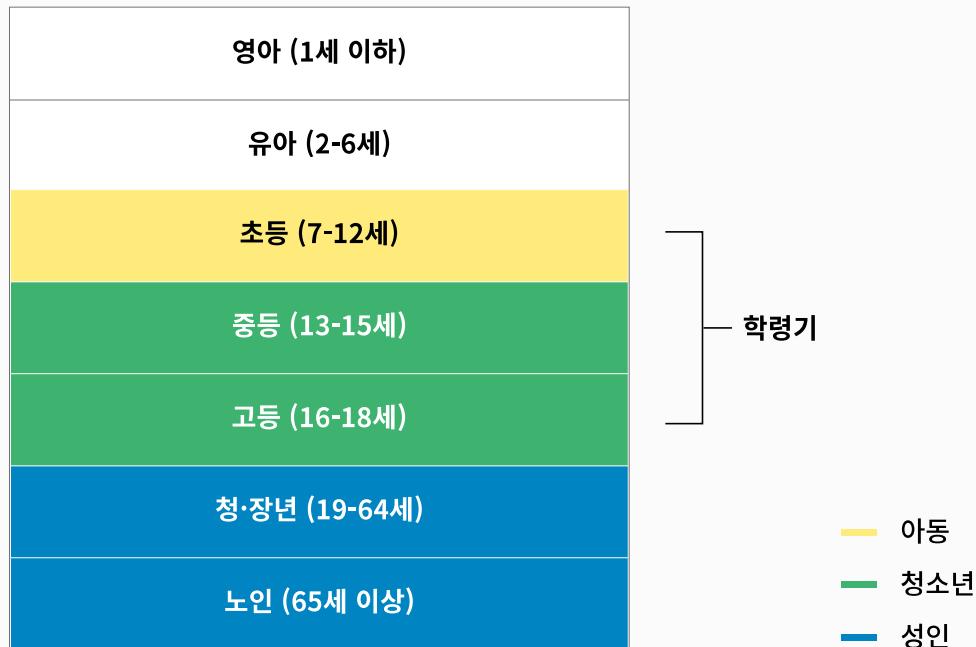


II. 구강건강관리 지침 요약

1. 지침개발 기준

생애주기 구분 기준

생애주기는 다음의 기준을 적용하여 구분하였고, 환자용 지침 설명서(구강건강 길라잡이)는 영·유아, 아동·청소년, 청·장년, 노인의 네 단계 과정으로 분류하여 제시하였습니다.



근거 수준/권고 등급 구분

다음과 같이 권고 도출을 위한 문헌의 근거 수준 등급을 네 가지로 분류하였고, 개별 권고의 등급을 세 가지로 분류하였습니다.

구분	정의	
근거수준	수용개작 지침의 근거 문헌 또는 체계적 문헌고찰에 대해 비뚤림 위험을 포함한 여러 요소를 평가하여 근거 수준 등급을 높음 (high), 중등도(moderate), 낮음(low), 매우 낮음(very low)의 네 가지로 분류하여 제시함. 더 자세한 내용은 부록의 근거 정리표에 서술함.	
권고	근거 수준, 이득과 위해, 가치와 선호도, 자원 등을 고려하여 치과 진료현장에서 권고 등급을 아래와 같이 강하게 권고, 조건부 권고, 전문가 합의 권고의 세 가지로 분류하여 제시함.	
	강하게 권고 (Strong for recommend)	대부분의 임상 상황에서 강하게 권고함. 일반적으로 근거 수준 등급이 높음 또는 중등도임.
	조건부 권고 (Conditional recommend)	임상 상황 또는 환자/사회적 가치에 따라 달라질 수 있어 선택적 사용 또는 조건부 선택을 권고함. 일반적으로 근거 수준 등급이 낮음 또는 매우 낮음임.
	전문가 합의 권고 (Good practice)	근거 문헌이 매우 부족하지만, 임상 경험을 토대로 전문가의 합의에 따라 권고함.



II. 구강건강관리 지침 요약

2. 핵심질문 및 근거자료 목록

핵심질문 목록

구분		핵심질문(Key Question) 내용
번호	중재 (Intervention)	
KQ01	칫솔질	잠자기 전 칫솔질하는 것이 잠자기 전 칫솔질하지 않는 것보다 치아우식 발생 예방에 효과가 있는가?
KQ02	칫솔질	보호자의 지도(supervising)하에 칫솔질하는 것이 혼자 하는 칫솔질보다 치아우식 발생 예방에 효과가 있는가?
KQ03	불소치약	치아우식증을 예방하는 불소치약의 양은 얼마인가?
KQ04	불소치약	불소치약을 사용하는 것이 불소치약을 사용하지 않는 것에 비해 우식 발생을 감소시키는가?
KQ05	불소양치액	불소양치액을 사용하는 것이 그렇지 않은 것에 비해 우식 발생을 감소시키는가?
KQ06	식이조사 및 상담	치과 진료팀이 식이(수유 포함)를 조사 및 상담하는 것은 그렇지 않는 것에 비해 치아우식 발생을 예방하는가?
KQ07	구강검진	정기적으로 치과에서 구강검진을 받는 것은 정기적으로 치과에서 구강검진을 받지 않는 것에 비해 치아우식 발생 예방에 효과가 있는가?
KQ08	전문가 불소도포	1년에 한 번 이상 전문가 불소도포(불소바니시, 불소겔)를 받는 것은 불소도포를 받지 않는 것에 비해 치아우식 발생을 예방하는가?
KQ09	치면열구전색	어린이와 청소년의 영구치에 치면열구전색을 하는 것은 치면열구전색을 하지 않는 것에 비해 치아우식 발생을 예방하는가?
KQ10	교의방사선검사	시진법에 더해진 교의방사선 검가사 시진법의 단독사용에 비해 치아우식 진단에 이득을 주는가?
KQ11	치실질 또는 치간칫솔질	치실 또는 치간칫솔을 사용해 치간을 관리하는 것은 치실 또는 치간칫솔을 사용해 치간을 관리하지 않는 것에 비해 구강질환(치아우식 및 치주질환) 발생 예방에 효과가 있는가?
KQ12	당뇨병 관리	당뇨병 환자에서 당뇨병을 관리하는 것은 당뇨병을 관리하지 않는 것보다 치주질환 발생을 예방하는가?
KQ13	치석제거(스케일링)와 치면세정	정기적인 치석제거(스케일링)와 치면세정을 받는 것은 정기적인 치석제거(스케일링)와 치면세정을 받지 않는 것에 비해 치주질환 발생을 예방하는가?
KQ14	임플란트 주위 조직의 전문가 구강위생관리	임플란트 주위 조직의 전문가 구강위생관리가 전문가 관리를 하지 않는 것에 비해 임플란트 주위염 발생을 예방하는가?
KQ15	파노라마 방사선 검사	시진법에 더해진 파노라마 방사선 검사가 시진법의 단독사용에 비해 치주질환 진단에 이득을 주는가?
KQ16	금연	흡연은 구강암 발생 위험을 높이는가?
KQ17	구강암 선별검사	구강암 및 전암병소에 대한 평가는 구강암 사망 위험을 낮추는가?



II. 구강건강관리 지침 요약

근거자료 목록

구분		제목	출처(연도)
지침 (Guidelines)	G01*	Prevention and management of dental caries in children	Scottish Dental Clinical Effectiveness Programme (2018)
	G02	Prevention and treatment of periodontal disease in primary care	Scottish Dental Clinical Effectiveness Programme (2014)
	G03	구강암 진료지침서	대한구강악안면외과학회 (2016)
	G04*	Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention	Public Health England & NHS England (2021)
	G05	Topical fluoride for caries prevention: full report of the updated clinical recommendations and supporting systematic review	American Dental Association (2013)
	G06	Dental checks: intervals between oral health reviews clinical guideline	NICE, UK (2004)
	G07*	Evidence-based clinical practice guideline for the use of pit-and fissure sealants	American Dental Association & American Academy of Pediatric Dentistry (2016)
체계적 문헌고찰 (Systematic Reviews)	SR01	Fluoride mouthrinses for preventing dental caries children and adolescents	Cochrane Database Syst Rev (2016)
	SR02	Home use of interdental cleaning devices, in addition to toothbrushing, for preventing and controlling periodontal diseases and dental caries	Cochrane Database Syst Rev (2019)
	SR03	Treatment of periodontal disease for glycemic control in people with diabetes mellitus	Cochrane Database Syst Rev (2015)
	SR04	Routine scale and polish for periodontal health in adults	Cochrane Database Syst Rev (2018)
	SR05	Diagnostic tests for oral cancer and potentially malignant disorders in patients presenting with clinically evident lesions	Cochrane Database Syst Rev (2021)

*GRADE(Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation) 도구에 의해
근거 수준 등급을 평가한 지침임.



II. 구강건강관리 지침 요약

3. 균거자료 검토내용 요약

17개의 핵심질문에 대해 12개의 균거자료를 검토하여 18개의 권고문을 도출하였습니다. 권고문별 균거자료의 주요 검토내용은 다음과 같았고, 더 자세한 내용은 부록의 근거 정리표를 참고하기 바랍니다.

권고문	근거자료	검토내용 요약
1. 모든 연령층에 치솔질을 만들기 전 을 포함해서 최소 하루 두 번 할 것을 권고함.	G1 (아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 모든 연령층을 아우르는 균거수준(Low)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4 (모든 연령층)	
2. 아동의 치솔질을 보호자가 지도할 것을 권고함.	G1 (아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 아동 대상의 근거수준(High)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4 (아동 및 청소년)	
3. 불소치약의 사용(짜는) 양을 3세 미만에서 쌀알만큼, 3세 이상부터 콩알 만큼으로 권고함.	G1	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 최신 지침(G4)의 균거수준(Moderate)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4	
4. 모든 연령층에 1,000~1,500 ppm 불소농도의 치약을 권고함.	G1 (아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 모든 연령층을 아우르는 균거수준(Low)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4 (모든 연령층)	
5. 우식위험도가 높은 학령기 이상 연령층에 불소양치액의 일상적인 사용을 권고함.	G4 (우식위험도가 높은 학령기 이상 연령층)	GRADE 방법론으로 수행된 G4의 균거수준(Moderate)과 권고등급(Conditional)으로 결정함.
	SR01 (아동 및 청소년)	
6. 영유아, 아동 및 청소년과 보호자에 치아우식 예방을 위한 정기적인 식이상담을 권고함.	G1 (아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 아동 대상의 근거수준(Moderate)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4 (우식위험도가 높은 모든 연령층)	
7. 우식위험도가 높은 성인에 식이조사와 상담을 권고함.	G4	GRADE 방법론으로 수행된 G4의 권고등급(Good practice)으로 결정함.
8. 모든 연령층에 구강검진을 구강건강 요구 및 구강질환 위험도에 따라 3~24개월 간격으로 권고함	G1(아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 모든 연령층을 아우르는 균거수준(Moderate)과 권고등급(Conditional)으로 결정함.
	G4 (모든 연령층)	
9. 3세 이상의 유아, 아동 및 청소년과 우식위험도가 높은 성인에 불화나트륨 계열 불소바니시 도포를 연 2회 이상 권고함.	G1 (아동)	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 최신 지침(G4)의 균거수준(Moderate)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4 (아동 및 청소년과 우식위험도가 높은 성인)	
10. 아동 및 청소년에 영구치 교합면 치면열구전색을 권고함.	G1	GRADE 방법론으로 수행된 두 지침에서 같은 균거수준(Moderate)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G7	



II. 구강건강관리 지침 요약

권고문	근거자료	검토내용 요약
11. 시진법으로 인접면 우식이 의심스러운 환자에 교역방사선 촬영 검사를 권고함.	G1 (아동)	G1에 근거수준 및 권고등급이 제시되어 있지 않아, 전문가 합의(Good practice)로 결정함.
12. 치주질환에 이환된 청소년 또는 성인에 치실 또는 치간칫솔 사용을 권고함.	G4	GRADE 방법론으로 수행된 G4의 근거수준(Low)과 권고등급(Conditional)으로 결정함.
	SR02	
13. 당뇨병 환자에 치주질환 예방 또는 치주 처치시 적절한 회복 도모를 위한 당뇨병 관리에 대한 조언을 권고함.	G4	GRADE 방법론으로 수행된 G4의 근거수준(Moderate)과 권고등급(Conditional)으로 결정함.
	SR03	
14. 모든 연령층에 구강질환 예방을 위한 정기적인 치석제거(스케일링) 또는 치면세정(치면세마)을 권고함.	SR04	전문가 합의(Good practice)로 결정함.
15. 임플란트 보철물 보유자에 임플란트 주위염 발생 예방을 위한 임플란트 주위조직의 정기검사(관리)를 권고함.	G2	G2에 근거수준 및 권고등급이 제시되어 있지 않아, GRADE 방법론으로 수행된 G4의 근거수준(Low)과 권고등급(Conditional)으로 결정함.
	G4	
16. 시진법으로 치주질환이 의심스러운 환자에 다수의 치근단 방사선 촬영 검사를 고려하기 이전 단계에 파노라마 방사선 촬영 검사를 권고함.	G2	G2에 근거수준 및 권고등급이 제시되어 있지 않아, 전문가 합의(Good practice)로 결정함.
17. 흡연자의 구강암 발생을 낮추기 위해 치과진료팀의 금연조언을 권고함.	G3	GRADE 방법론으로 수행된 G4의 근거수준(Moderate)과 권고등급(Strong)으로 결정함.
	G4	
18. 성인에 구강 연조직 검사를 권고하고, 구강암 또는 전암병소로 의심되는 소견이 발견된 환자에 상급의료기관으로 의뢰할 것을 권고함.	G4	G4에 근거수준 및 권고등급이 제시되어 있지 않아, 전문가 합의(Good practice)로 결정함.
	SR05	



II. 구강건강관리 지침 요약

4. 권고내용 한눈에 살펴보기

번호	대상	관련 질환	권고내용	권고등급	근거수준
1	모든 연령층	치아우식 치주질환	모든 연령층에 칫솔질을 잠들기 전을 포함해서 최소 하루 두 번 할 것을 권고함.	Strong	Low
2	영유아, 아동	치아우식 치주질환	아동의 칫솔질을 보호자가 지도할 것을 권고함.	Strong	High
3	모든 연령층	치아우식	모든 연령층에 1,000~1,500ppm 불소농도의 치약을 권고함.	Strong	Moderate
4	영유아, 아동	치아우식 반점치아	불소치약의 사용량을 3세 미만에서 쌀알만큼, 3세 이상 부터 콩알만큼으로 권고함.	Strong	Moderate
5	아동 이상 연령층 (우식위험도 높음)	치아우식	우식위험도가 높은 학령기 이상 연령층에 불소양치액의 일상적인 사용을 권고함.	Conditional	Moderate
6	아동·청소년 이하 연령층	치아우식	아동 및 청소년과 보호자에 치아우식 예방을 위한 정기적인 식이상담을 권고함.	Strong	Moderate
7	성인 (우식위험도 높음)	치아우식	우식위험도가 높은 성인에 식이조사와 상담을 권고함.	Good practice	—
8	모든 연령층	치아우식 치주질환 구강암 등	모든 연령층에 구강검진을 구강건강 요구 및 구강질환 위험도에 따라 3~24개월 간격으로 권고함.	Conditional	Moderate
9	3세 이상 아동·청소년, 성인 (우식위험도 높음)	치아우식	3세 이상의 아동 및 청소년과 우식위험도가 높은 성인에 불화나트륨 계열 불소바니시 도포를 연 2회 이상 권고함.	Strong	Moderate
10	아동·청소년	치아우식	아동 및 청소년에 영구치 교합면 치면열구전색을 권고함.	Strong	Moderate
11	모든 연령층	치아우식	시진법으로 인접면 우식이 의심스러운 환자에 교익방사선 활영 검사를 권고함.	Good practice	—
12	청소년 또는 성인 (치주질환 이환)	치주질환	치주질환에 이환된 청소년 또는 성인에 치실 또는 치간칫솔 사용을 권고함.	Conditional	Low
13	당뇨병 환자	치주질환	당뇨병 환자에 치주질환 예방 또는 치주 치치시 적절한 회복 도모를 위한 당뇨병 관리에 대한 조언을 권고함.	Conditional	Moderate
14	모든 연령층	치주질환 등	모든 연령층에 구강질환 예방을 위한 정기적인 치석제거 (스케일링) 또는 치면세정(치면세마)을 권고함.	Good practice	—
15	임플란트 보철물 보유자	임플란트 주위염	임플란트 보철물 보유자에 임플란트주위염 발생 예방을 위한 임플란트 주위조직의 정기검사(관리)를 권고함.	Conditional	Low
16	치주질환 의심 환자	치주질환	시진법으로 치주질환이 의심스러운 환자에 다수의 치근단 방사선 활영 검사를 고려하기 이전 단계에 파노라마 방사선 활영 검사를 권고함.	Good practice	—
17	흡연자	구강암	흡연자의 구강암 발생을 낮추기 위해 치과진료팀의 금연 조언을 권고함.	Strong	Moderate
18	성인	구강암 등	성인에 구강 연조직 검사를 권고하고, 구강암 또는 전암 병소로 의심되는 소견이 발견된 환자에 상급의료기관으로 의뢰할 것을 권고함.	Good practice	—



III. 구강질환의 측정과 평가

치과 진료실에서 근거기반 구강건강관리 지침은 치아우식, 치주질환, 구강암 등 관련 구강질환의 측정과 평가 과정에 활용되어 환자 중심의 진료계획 수립에 도움을 줍니다.

1. 치아우식의 측정과 평가

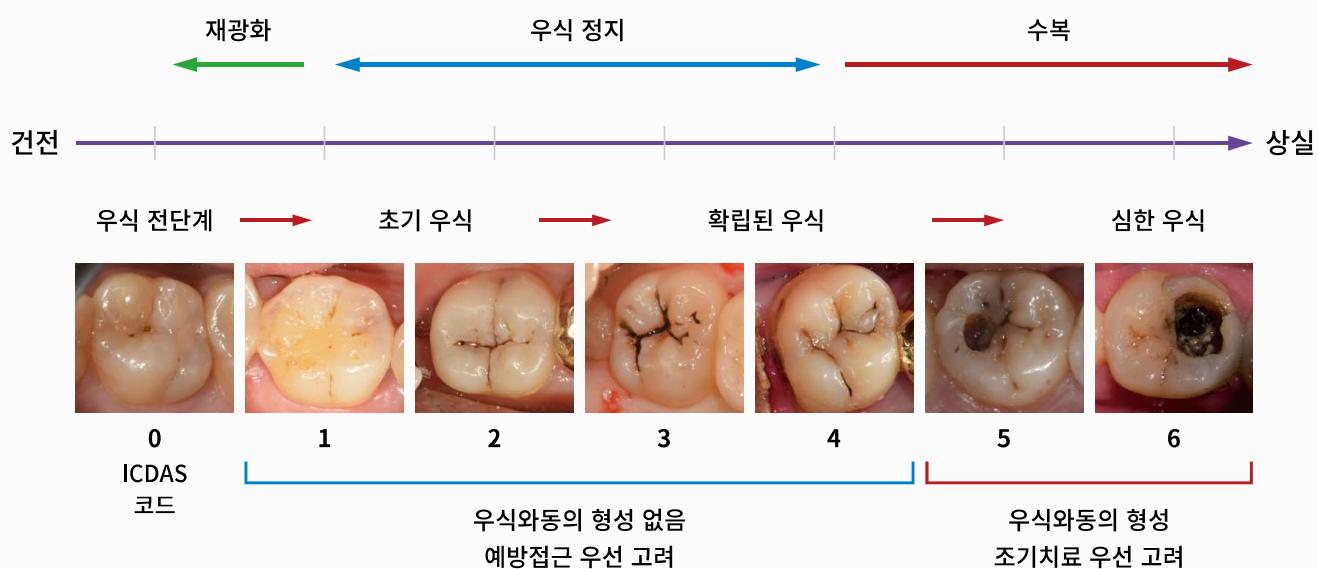
1) 시진법

치아우식의 ICDAS 기준을 소개합니다.

ICDAS(International Caries Detection and Assessment System)는 21세기 초에 근거기반 치의학의 가치 달성을 위해 우식학, 치과보존학, 소아치과학, 예방치과학, 치과협회 등 다양한 관련 전문가의 국제적 합의를 통해 개발된 치아우식 측정 및 평가 체계입니다. 세계치과의사연맹(FDI)은 2017년에 배포한 진료지침(chairside guide)과 2019년 샌프란시스코 총회에서의 정책선언을 통해 ICDAS 기준에 따라 우식 병소를 측정하고 관리할 것을 권고합니다.

ICDAS 기준을 손쉽게 익힐 수 있습니다.

우식 측정기준은 치관 우식, 치근우식, 충전물 주변 우식으로 세분하여 제시합니다. 치관 우식의 측정기준은 탈회와 재광화의 균형이 우식 단계를 결정한다는 원리를 기초로 치면의 색 변화와 와동과 같은 시각적 징후에 의존하여 심각도에 따라 0~6점을 부여합니다. 전통적인 지표와의 연속성을 고려하여 초기 우식, 확립된 우식, 심한 우식으로 표현할 수 있습니다. 또한, 우식병소의 활성도를 평가하여 예방접근 또는 수복치료를 판단하는 데에 활용합니다.



ICDAS 우식활성도 기준 : 측정기준과는 별도로 우식병소의 전환 가능성에 따라 고위험(진행), 중위험(정지), 저위험(재광화/회복)의 3단계로 판단합니다. 치경과 세계보건기구의 치주탐침을 이용하여 시각적 모습, 촉진 시 느낌, 세균막 축적 가능성을 기준으로 삼습니다.



III. 구강질환의 측정과 평가

ICDAS code 1, 2는 초기(early stage) 우식에 해당합니다.

법랑질의 경미한 탈회에 의한 색조 변화가 관찰되는 단계로, 우식활성도에 관계없이 수복 치료보다는 예방접근을 통한 재광화 또는 우식 정지를 목표로 진료계획을 세웁니다.

ICDAS code 1



정의 : 법랑질의 초기 시각적 변화

관찰 포인트

- (교합면) 치면 건조시 나타나거나 심화되는 불투명 또는 백색/갈색 변화
- (인접면) 치면 건조시 협설측에서 나타나는 불투명 또는 백색/갈색 변화
- (평활면) 치면 건조시 나타나는 우식성의 불투명한 색조 변화

ICDAS code 2



정의 : 법랑질의 명확한 시각적 변화

관찰 포인트

- (교합면) 젖은 상태로도 관찰되는 불투명 또는 백색/갈색 변화
- (인접면) 젖은 상태로도 협/설/교합측 인접면에서 관찰되는 불투명 또는 백색/갈색 병소
- (평활면) 젖은 상태로도 관찰되는 불투명 또는 백색/갈색 병소
 - (교정장치/보철물/치은 1mm 이내 위치)



III. 구강질환의 측정과 평가

ICDAS code 3, 4는 확립된(established) 우식에 해당합니다.

법랑질 구조 상실 또는 상아질 탈회의 증거가 관찰되는 단계로, 우식활성도에 따라 예방접근 또는 수복 치료 조치를 결정합니다. 예를 들어, 저위험이라면 예방접근을 우선하여 지켜보며 수복 치료에 관한 판단을 늦출 수 있습니다.

ICDAS code 3



정의 : 법랑질 구조의 국소적 파괴

관찰 포인트

- (교합면) 소와열구의 너비를 초과하는 불투명 또는 백색/갈색 병소
- (인접면) 건조시 협/설/교합측 인접면에서 명확히 관찰되는 법랑질의 결함
- (평활면) 건조시 명확히 관찰되는 법랑질 표면의 결함

ICDAS code 4



정의 : 상아질로부터의 검은 투과 음영

관찰 포인트

- (교합면/인접면/평활면)
- 법랑질 구조의 국소적 파괴와 관계없이 관찰되는 상아질로부터의 음영



III. 구강질환의 측정과 평가

ICDAS code 5, 6은 심한(advanced/severe) 우식에 해당합니다.

법랑질 우식와동과 깊은 상아질까지 탈회가 관찰되는 단계로, 환자의 우식활성도에 관계없이 조기 치료를 통한 치아구조의 수복을 목표로 진료계획을 세웁니다.

ICDAS code 5



정의 : 명확한 상아질 우식

관찰 포인트

(교합면/인접면/평활면)

치면 절반 미만 크기의 법랑질 우식와동을 통한 상아질 노출

ICDAS code 6



정의 : 명확하고 광범위한 상아질 우식

관찰 포인트

(교합면/인접면/평활면)

치면 절반 이상 크기의 법랑질 우식와동을 통한 상아질의 명확한 노출



III. 구강질환의 측정과 평가

2) 교의방사선사진 활용

교의방사선사진으로 인접면 우식의 진행 정도를 더 정확히 평가할 수 있습니다.

인접면 우식병소의 진행 정도를 시진법만으로 평가하기 어려울 때, 교의방사선사진 촬영은 평가의 정확도를 높여 명확한 계획 수립을 돋습니다.

		ICDAS 기준과 방사선학적 검사의 종합평가				
종합평가		방사선학적 평가				
시각 평가	건전	초기 법랑질 방사선 투과상 (법랑질내 국한)	초기 상아질 방사선 투과상 (상아질 외각 1/3 국한)	중등도의 방사선 투과상 (상아질 중간 1/3 도달)	광범위한 방사선 투과상 (상아질 내측 1/3~ 치수까지)	
	건전	건전	초기	초기	확립	심각
	초기	초기	초기	초기	확립	심각
	확립	확립	확립	확립	확립	심각
	심각	심각	심각	심각	심각	심각

인접면 우식의 평가 예시 : Visual(initial) + Radiologic(Initial & Established)

#14 원심인접면 치아우식병소 평가	
시각 평가	초기 단계 (Initial stage, ICDAS=2)
방사선 평가	초기 단계 (Initial stage, 상아질 외각 1/3)
종합평가	초기 단계(Initial stage)



#15 균심인접면 치아우식병소 평가	
시각 평가	초기 단계 (Initial stage, ICDAS=2)
방사선 평가	확립 단계 (Established stage, 상아질 중간 1/3)
종합평가	확립 단계 (Established stage)





III. 구강질환의 측정과 평가

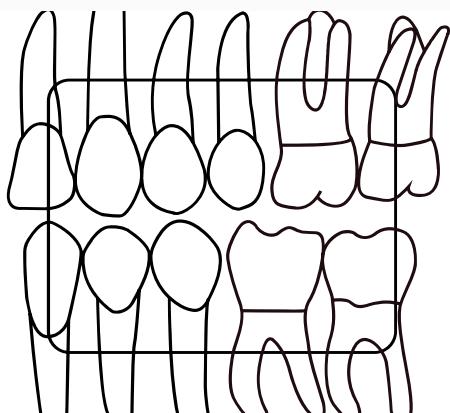
교의방사선 촬영방법



교의방사선사진 촬영용 필름(센서)
유지기구를 준비합니다.



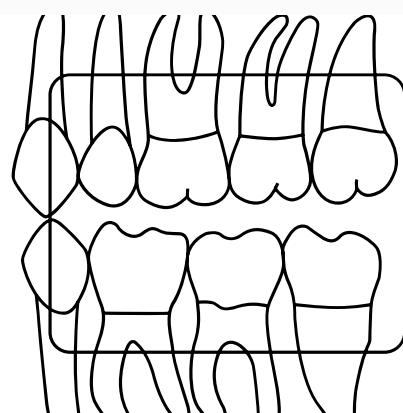
각 유지기구에 알맞은 방법으로
필름(센서)을 장착합니다.



(소구치부) 하악 견치의 원심부 1/2을
포함하도록 필름(센서)을 위치시킵니다.



(소구치부) 소구치 인접면을 통해
필름(센서)의 중앙부에 닿도록 조사합니다.



(대구치부) 최후방 대구치 원심면을
포함하도록 필름(센서)을 위치시킵니다.



(대구치부) 제1-2대구치의 인접면을 통해
필름(센서)의 중앙부에 닿도록 조사합니다.



III. 구강질환의 측정과 평가

3) 우식위험도 평가

치아우식의 평가와 관리에 우식위험도 반영을 권고합니다.

시진법(ICDAS 기준)에 의한 치아우식의 측정과 평가에 환자 개인의 우식위험도를 반영하여 맞춤형 관리계획을 수립할 수 있습니다. 세계 각국/기관에서는 근거기반의 우식위험도 모형을 개발하여 시행 중입니다.

우리나라의 경우에 공인받은 우식위험도 모형이 없는 상황이므로 근거기반 구강건강관리지침에 포함된 요인(칫솔질, 불소이용, 식이, 정기 구강검진 등)을 활용하거나 해외의 주요 평가양식을 사용하여 환자 개인의 우식위험도를 낮음, 보통, 위험의 3단계로 평가하여 맞춤형 주기(3~24개월)와 내용(검진, 교육, 예방서비스)으로 관리할 수 있습니다.

세계치과의사연맹(FDI)의 우식위험도 평가

FDI는 치아우식의 과거력을 통한 우식위험도 평가를 제안하며 여기에 연령별 우식관련 요인을 추가 고려합니다.

우식위험도 결정		
높음	중간	낮음
2년 이내 3개 이상의 치아우식 경험	2년 이내 1~2개의 치아우식 경험	2년 이내 우식경험이 없고 우식관련 요인 변화도 없음
추가 예방법 필요		추가 예방법 필요없음
환자 교육 (구강위생 및 식이관리) 보호요인 (불소, 실란트, 타액감소)		

연령별 우식위험요인				
0 - 5세	6 - 11세	12 - 17세	18 - 69세	70세 이상
우식병소, 불소이용 부족, 나쁜 구강위생, 타액감소 등				
단맛 약물 복용		흡연 및 음주		
비만		영양 / 식이 요인		
치아형성부전	교정장치	구강보건지식 부족	약물복용	
	사랑니 맹출	유전요인	치과보철물 사회와 단절 장애	



III. 구강질환의 측정과 평가

미국치과의사협회(ADA)의 우식위험도 평가

ADA는 연령군별 우식위험도 평가양식을 배포하여 협회 회원 중심으로 적극 활용할 것을 권고합니다.

ADA 우식위험도 평가 양식(0~6세)

		낮은 위험	보통 위험	매우 위험	
일반요인		응답란			
I	불소이용여부 (음료, 보충제, 전문가 도포, 치약)	네 <input type="checkbox"/>	아니요 <input type="checkbox"/>		
II	단맛 음료 또는 식사 (주스, 청량/에너지음료, 약물)	주로 식사중 섭취 <input type="checkbox"/>	자주 또는 매 끼니 사이 장시간 섭취 <input type="checkbox"/>	취침시 빨대컵 또는 병 째로 물 이외 섭취 <input type="checkbox"/>	
III	국가 지원 구강보건사업 참여	아니요 <input type="checkbox"/>			
IV	보호자, 보육자, 형제의 충치 경험	2년간 미경험 <input type="checkbox"/>	7~23개월 이내 충치 경험 <input type="checkbox"/>	6개월 이내 충치 경험 <input type="checkbox"/>	
V	방문 구강건강관리 대상자 여부	네 <input type="checkbox"/>	아니요 <input type="checkbox"/>		
전신건강요인		응답란			
I	장애여부 (본인 및 보호자의 구강관리 어려움)	아니요 <input type="checkbox"/>		네 <input type="checkbox"/>	
임상요인		응답란			
I	시각적 또는 방사선학적으로 명백한 수복물이나 와동 형성 우식병소	2년간 미경험 <input type="checkbox"/>		2년 이내 경험 <input type="checkbox"/>	
II	와동이 형성되지 않은 (초기)우식 병소	2년간 미경험 <input type="checkbox"/>		2년 이내 경험 <input type="checkbox"/>	
III	치아우식으로 인한 치아 상실	아니요 <input type="checkbox"/>		네 <input type="checkbox"/>	
IV	치태침착	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>		
V	치과교정장치 이용 여부	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>		
VI	타액 분비	적절 <input type="checkbox"/>		부적절 <input type="checkbox"/>	

우식위험도 평가결과

 낮음 보통 위험



III. 구강질환의 측정과 평가

ADA 우식위험도 평가 양식(6세 이후)

※ 불소이용, 주변인 충치경험, 치태침착, 교정여부의 위험요인 평가는 6세 미만과 동일

		낮은 위험	보통 위험	매우 위험
일반요인		응답란		
I	단맛 음료 또는 식사 (주스, 청량/에너지음료, 약물)	주로 식사중 섭취 <input type="checkbox"/>		자주 또는 매 끼니 사이 장시간 섭취 <input type="checkbox"/>
II	정기 치과내원	네 <input type="checkbox"/>	아니요 <input type="checkbox"/>	
전신건강요인		응답란		
I	장애여부 (본인 및 보호자의 구강관리 어려움)	아니요 <input type="checkbox"/>	네 (14세 이상) <input type="checkbox"/>	네 (6~14세) <input type="checkbox"/>
II	화학/방사선요법 치료	아니요 <input type="checkbox"/>		네 <input type="checkbox"/>
III	섭식장애	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
IV	타액 감소를 야기하는 약물 복용	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
V	마약/알코올 중독	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
임상요인		응답란		
I	시각적 또는 방사선학적으로 명백한 수복물이나 우식병소	3년간 미경험 <input type="checkbox"/>	3년간 1~2개의 수복물 또는 우식병소 <input type="checkbox"/>	3년간 3개이상의 수복물 또는 우식병소 <input type="checkbox"/>
II	치아우식으로 인한 치아 상실	3년간 미경험 <input type="checkbox"/>		3년 이내 경험 <input type="checkbox"/>
III	구강위생관리에 어려운 치아형태	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
IV	1개 이상 인접면 수복물	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
V	치근표면 노출	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
VI	불량한 수복물	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
VII	심한 구강건조	아니요 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>

우식위험도 평가결과

 낮음 보통 위험



III. 구강질환의 측정과 평가

2. 치주질환의 측정과 평가

1) 치주질환의 새로운 국제분류

2017년 시카고에서 열린 유럽-미국 치주과학회의 World Workshop에서 근거기반 검토를 바탕으로 기존과 달라진 새로운 치주질환 분류체계가 발표되었습니다. 새로운 분류체계는 사람(개인)을 기준으로 '치주 건강(periodontal health)'을 정의하고, 치은염(gingivitis)과 치주염(periodontitis)으로 구분하여 제시합니다.

치주 건강의 새로운 정의와 측정



'건강'에 대한 세계보건기구(WHO, 1948)의 정의에 따라
'치주 건강(periodontal health)'을 다음과 같이 정의합니다.

... a state free from inflammatory periodontal disease that allows an individual to function normally and avoid mental or physical consequence due to current or past disease.

**"개인(사람)이 정상적으로 기능하고 현재 또는 과거의 질환으로 인한
정신적 또는 신체적 영향을 피할 수 있는/ 염증성 치주질환이 없는 상태"**

치주 건강의 새로운 정의에 따르면, 온전한 치주조직(intact periodontium)은 물론이고
퇴축된 치주조직(reduced periodontium)을 지닌 사람일지라도
다음의 표와 같이 '치주 건강' 상태로 평가받을 수 있습니다.

'치주 건강' 상태로 평가받는 사람의 기준

측정항목	온전한 치주조직을 지닌 사람	퇴축된 치주조직을 지닌 사람	
		성공적 치료로 안정된 치주염 환자	비치주염 환자
탐침시 출혈(BoP)	전체의 10% 미만	전체의 10% 미만	전체의 10% 미만
치주낭 탐침 깊이	3mm 이하	4mm 이하 (no site \geq 4mm with BoP)	3mm 이하
탐침시 부착소실	없음	있음	있음
방사선사진상 골소실	없음	있음	가능



III. 구강질환의 측정과 평가

치은염-새로운 국제분류

새로운 분류체계에 따라, 치은염은 치태(바이오플름)로부터의 유도 여부에 따라 구분됩니다.

치태유발 치은염

치태에 의해 유발된 치은염은 치태 침착이 주원인이나 전신적 위험요인(흡연, 고혈당, 영양, 약물, 성호르몬, 혈액 요인 등) 및 국소적 위험요인(치태를 침착시키는 구조물 등의 요인, 구강건조증 등)의 영향으로 발생위험이 커집니다.

비치태유발 치은염

치태에 의해 유발되지 않은 치은염은 치태 침착보다는 유전, 감염, 면역, 종양, 외상, 착색 등에 의해 발생하므로 치태를 제거해도 증상이 호전되지 않습니다.



탐침시 출혈 정도가 치은염의 주된 판단 기준입니다.

치주탐침 검사는 치은염 측정을 위한 기본입니다. 탐침검사를 통해 조직 소실 정도를 평가할 수 있으며 탐침 적용 30초 이후의 출혈은 염증의 핵심 증거가 됩니다.

탐침시 출혈이 전체의 10% 이상일 때 치은염 환자로 평가됩니다.

'치은염' 상태로 평가받는 환자의 기준

측정항목	온전한 치주조직을 지닌 사람	퇴축된 치주조직을 지닌 사람	
		성공적 치료로 안정된 치주염 환자	비치주염 환자
탐침시 출혈	전체의 10% 이상	전체의 10% 이상	전체의 10% 이상
치주낭 탐침 깊이	3mm 이하	3mm 이하	3mm 이하
탐침시 부착소실	없음	있음	있음
방사선사진상 골소실	없음	있음	가능



III. 구강질환의 측정과 평가

치주염-새로운 국제분류

새로운 분류체계에 따라, 괴사성 치주질환 또는 전신 이상 상태로 인한 경우가 아니면 모두 치주염(periodontitis)으로 지칭합니다. 개별 환자의 치주염 상태는 심각도(severity)와 복잡도(complexity)에 의한 4단계(stage) 구분과 진행 속도에 따른 3등급(grade) 구분을 간단한 행렬로 조합하여 12가지로 분류합니다.

Stage 프레임워크

치주염의 심각도(severity)는 다음의 표와 같이 치간부위 임상적 부착소실, 방사선사진상 골 소실, 치주염으로 인한 치아상실로 평가합니다. 이때 치간부위 임상적 부착소실에 대한 평가를 우선해서 수행할 것을 권장합니다.

치주염의 Stage		Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV
심도	치간 부착상실 최대치	1 - 2mm	3 - 4mm	$\geq 5\text{mm}$	$\geq 5\text{mm}$
	방사선학적 골 소실	치관부 1/3 ($<15\%$)	치관부 1/3 (15-33%)	중앙 1/3에서 근단 1/3 포함	중앙 1/3에서 근단 1/3 포함
	치아 상실	없음		4개 이하	5개 이상

치주염의 복잡도(complexity)는 다음의 표와 같이
탐침 깊이, 골 소실 양상, 치근이개부 이환, 교합이상 등의 요인으로 평가합니다.

치주염의 Stage		Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV
복잡도	국소적	최대 탐침 깊이 $\leq 4\text{mm}$ 대개 수평골 소실	최대 탐침 깊이 $\leq 5\text{mm}$ 대개 수평골 소실	Stage 복잡도에 덧붙여 : 탐침 깊이 $\geq 6\text{mm}$ 수직 골 소실 $\geq 3\text{mm}$ 2급 또는 3급이개부 병변 중등도 치조제 결손	StageIII 복잡도에 덧붙여 아래의 이유로 재건 필요 : 저작/교합이상 심한 치조제 결손 20개 이하 잔존치
		Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV

치주염 Stage는 심각도와 복잡도 평가 가운데 높은 단계로 결정합니다.
그리고 Stage 평가 결과에 더해 다음의 표와 같이 치주염의 범위와 분포에 따라
국소적/전반적 또는 구치부/전치부를 덧붙여 기술합니다.

치주염의 Stage		Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV
범위와 분포	Stage에 descriptor로 추가	국소적(전체 치아 대비 이환된 치아 <30%), 전반적 ($\geq 30\%$), 구치/전치 분포 *			



III. 구강질환의 측정과 평가

Grade 프레임워크

치주염의 진행 속도의 등급은 다음의 표와 같이 5년간의 방사선사진상 골소실 또는 임상적 부착소실을 직접 증거로 평가합니다. 이때, 연령과 치태량 대비 골 소실을 간접 증거로 사용할 수 있습니다.

치주염 등급			A등급 : 완만한 진행속도	B등급 : 중등도의 진행속도	C등급 : 급속의 진행속도
주요기준	진행의 직접적 증거	종단 데이터 (방사선사진상 골흡수 또는 임상부착소실)	5년간 소실이 없는 경우	5년간 2mm 미만	5년간 2mm 이상
	% 골소실/연령		0.25	0.25 - 1.0	> 1.0
	진행의 간접적 증거	증례 표현형	치태 침착에 비해 낮은 수준의 치주파괴	치태 침착에 상응하는 치주 파괴	치태 침착에 대한 예상 밖의 치주파괴

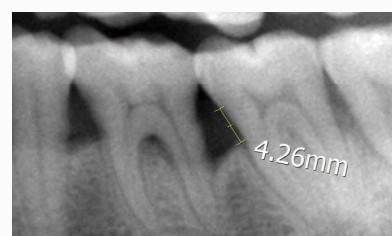
주요 기준에 따라 평가된 치주염의 진행 속도의 등급은 다음의 표와 같이 흡연량과 당뇨(당화혈색소)와 같은 위험요인에 의해 수정하여 최종결정합니다.

치주염 등급			A등급 : 완만한 진행	B등급 : 중등도 진행	C등급 : 급속 진행
Grade modifier	위험인자	흡연	비흡연자	하루 흡연 10개피 미만	하루 흡연 10개피 이상
		당뇨	정상 혈당 당뇨병력 없음	HbA1c < 7.0%	HbA1c ≥ 7.0%

치주염 환자의 종합판정 예시: Stage, Grade 프레임워크 적용

Stage 결정		
심도	임상적 부착소실 4mm	→ Stage 2
복잡도	치근이개부 병변 3급	→ Stage 3
범위	#37	→ 국소적
Grade 결정		
주요 기준	5년간 골흡수 1.4mm	→ Grade B
수정요인	HbA1c = 7.4%	→ Grade C

종합판정 : Stage 3 (국소적) - Grade C



↓ (5년 뒤)





III. 구강질환의 측정과 평가

2) 치주질환 진단을 위한 검사

치주탐침 검사는 간편하고도 정확한 필수검사 방법입니다.

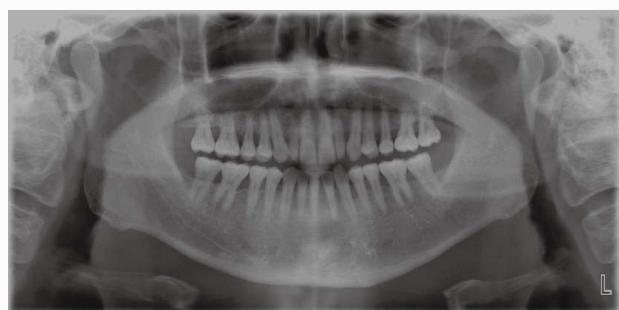
치주탐침으로 치주질환 진단에 필수적인 치주낭 깊이, 임상 부착소실, 탐침시 출혈여부를 확인할 수 있습니다.



치주탐침을 치아의 장축방향으로 가벼운 힘(20~30g)을 주어 삽입하며 치주낭 깊이와 임상부착소실을 측정합니다. 탐침 30초 이후 출혈 여부를 확인합니다.

방사선사진 활용 검사는 골소실을 평가할 수 있는 방법입니다.

방사선사진상 골소실 평가에는 전악 치근단방사선 사진을 표준으로 사용합니다. 다만 성공적인 치주치료로 안정적 상태를 유지하는 환자의 경우에 전악 치근단방사선 사진 활용 대신에 파노라마 방사선사진 활용을 우선하고려할 수 있습니다.



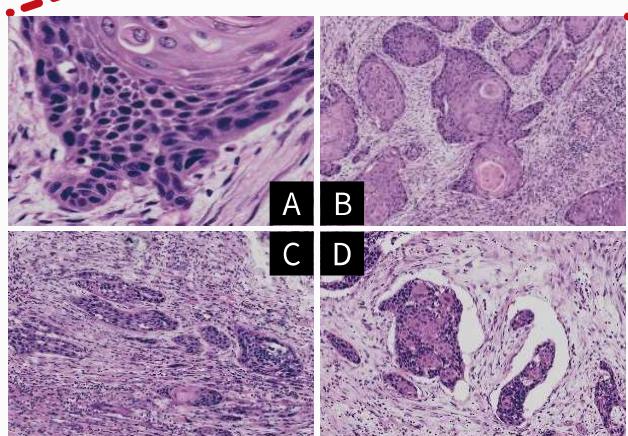


III. 구강질환의 측정과 평가

3. 구강암의 선별검사

치과의사는 구강검진시 점막, 혀, 구개부를 포함하여 구강연조직을 면밀히 검사하고 백반, 홍반과 같이 전암병소 또는 구강암이 의심되는 병소를 확인하면 상급의료기관으로 환자를 의뢰해야 합니다.

다음과 같은 병소는 구강암의 전암병소로 의심할 수 있습니다.



상피세포 핵의 과색소증(A)

상피세포의 각질화(B)

주변 조직으로 상피 세포의 침윤(C)

상피세포의 림프관 전이(D) 관찰

→ 구강암(편평세포암) 진단



IV. 치과 환자의 구강건강관리

1. 모든 연령층

모든 연령층 환자에게 다음의 표와 같이 권고합니다.

중재/실행		결과물	권고내용	권고등급	근거수준
방법	지표				
교육/정보 제공	칫솔질 빈도/시기	치아우식/치주질환 예방	칫솔질을 잠들기 전을 포함해서 최소 하루 두 번 할 것을 권고함	Strong	Low
	불소치약 사용	치아우식 예방	1,000~1,500ppm 불소농도의 치약을 권고함	Strong	Moderate
전문가종재	정기 구강검진	구강질환 예방/조기치료	구강검진을 구강건강 요구 및 구강질환 위험도에 따라 3~24개월 간격으로 권고함	Conditional	Moderate
	교의방사선 촬영검사	치아우식 예방/조기치료	(시진법으로 인접면 우식이 의심스러운 환자) 교의방사선 촬영 검사를 권고함	Good practice	—
	정기 치석제거/치면세정	구강질환 예방/관리	구강질환 예방을 위한 정기적인 치석제거(스케일링) 또는 치면세정(치면세마)을 권고함	Good practice	—

2. 영·유아(0~6세)

영·유아 환자에게 모든 연령층 권고내용에 덧붙여 다음의 표와 같이 권고합니다.

중재/실행		결과물	권고내용	권고등급	근거수준
방법	지표				
교육/정보 제공	칫솔질 보호자 지도	치아우식 예방	칫솔질을 보호자가 지도할 것을 권고함	Strong	High
	불소치약 사용량	치아우식 반점치아 예방	불소치약의 사용량을 3세 미만에서 쌀알만큼, 3세 이상부터 콩알만큼으로 권고함	Strong	Moderate
	정기 식이상담	치아우식 예방	(보호자 포함) 치아우식 예방을 위한 정기적인 식이상담을 권고함	Strong	Moderate
전문가종재	불소바니시 도포	치아우식 예방	(3세 이상) 불화나트륨 계열 불소바니시 도포를 연 2회 이상 권고함	Strong	Moderate



IV. 치과 환자의 구강건강관리

3. 아동·청소년(7~18세)

아동·청소년 환자에게 모든 연령층 권고내용에 덧붙여 다음의 표와 같이 권고합니다.

중재/실행		결과물	권고내용	권고등급	근거수준
방법	지표				
교육/정보 제공	칫솔질 보호자 지도	치아우식 예방	칫솔질을 보호자가 지도할 것을 권고함	Strong	High
	치실 사용	치주질환 예방관리	(치주질환에 이환된 청소년) 치실 사용을 권고함	Conditional	Low
	불소치약 사용량	치아우식 반점치아 예방	불소치약의 사용량을 총알만큼으로 권고함	Strong	Moderate
	불소양치액 사용	치아우식 예방	(우식위험도 높은 자) 불소양치액의 일상적인 사용을 권고함	Conditional	Moderate
	정기 식이상담	치아우식 예방	(보호자 포함) 치아우식 예방을 위한 정기적인 식이상담을 권고함	Strong	Moderate
전문가중재	불소바니시 도포	치아우식 예방	불화나트륨 계열 불소바니시 도포를 연 2회 이상 권고함	Strong	Moderate
	치면열 구전색	치아우식 예방	영구치 교합면 치면열구전색을 권고함	Strong	Moderate



IV. 치과 환자의 구강건강관리

4. 성인(19세 이상)

성인 환자에게 모든 연령층 권고내용에 덧붙여 다음의 표와 같이 권고합니다.

중재/실행		결과물	권고내용	권고등급	근거수준
방법	지표				
교육/정보 제공	치실 또는 치간칫솔 사용	치주질환 예방관리	치실 또는 치간칫솔 사용을 권고함	Conditional	Low
	불소양치액 사용	치아우식 예방	(우식위험도 높은 자) 불소양치액의 일상적인 사용을 권고함	Conditional	Moderate
	정기 식이상담	치아우식 예방	(우식위험도 높은 자) 식이조사와 상담을 권고함	Good practice	—
	금연 조언	구강암 예방	(흡연자) 구강암 발생을 낮추기 위해 치과진료팀의 금연조언을 권고함	Strong	Moderate
	당뇨병 관리	치주질환 예방관리	(당뇨병 환자) 치주질환 예방 또는 치주 처치 시 적절한 회복 도모를 위한 당뇨병 관리에 대한 조언을 권고함	Conditional	Moderate
전문가중재	불소바니시 도포	치아우식 예방	(우식위험도 높은 자) 불화나트륨 계열 불소바니시 도포를 연 2회 이상 권고함	Strong	Moderate
	임플란트 주위조직 정기검사 (관리)	임플란트 주위염 예방	(임플란트 보철물 보유자) 임플란트 주위염 발생 예방을 위한 임플란트 주위조직의 정기 검사(관리)를 권고함	Conditional	Low
	구강암 선별검사	구강암 예방	구강 연조직 검사를 권고하고, 구강암 또는 전암병소로 의심되는 소견이 발견된 환자에 상급의료기관으로 의뢰할 것을 권고함	Good practice	—

I. 불소도포

1. 불소바니쉬도포(Cavityshield™)

국가적 수준의 치과의사 역량 6.5, 6.6

치과대학생 임상역량 3.10

시술 과정

기구와 재료준비

치경 핀셋 cotton roll

Cavityshield™

유치열 – 0.25ml

혼합치열 – 0.40ml

영구치열 – 0.40ml(필요에 따라 0.25ml추가)



* 대상자는 잇솔질시행(Oral prophylaxis는 불필요함)

Tooth isolation

(필수과정은 아니지만 진료편의상 추천함)

– 하악 좌우 구치부 설측 및 전치부 설측에 cotton roll을 삽입

– 상악 좌우 구치부 협측에 cotton roll 삽입

* 환자자세는 일반적인 supine position



치면건조

– 3 way syringe로 치면을 가볍게 건조시킴

– 철저히 건조시킬 필요는 없음

– 거즈 등으로 닦아냈을 때의 건조상태 정도면 충분



바니쉬개봉

– 바니쉬를 개봉하고 동봉된 브러쉬로 바니쉬액을 골고루 혼합함

* 보관과정중 성분이 분리되었을 수도 있기 때문에 이 과정을 시행함



시술과정



바니쉬도포

브러쉬로 모든 치면에 골고루 도포한다.(교합면도 포함)

* 손톱에 매니큐어를 바르는 방법을 상상하면 됨



Cotton roll 제거 및 주의사항전달

- cotton roll 만 제거하면 되고 다른 행위는 필요없음(타액과 접촉하면서 바니쉬가 경화됨)

- 주의사항 설명

1. 도포 후 1시간은 물과 음식물 섭취 제한, 탄산음료도 섭취 제한
2. 식사는 가급적 3~4시간 지난 후 섭취
3. 도포 당일은 칫솔질과 치실사용 제한

불소바니시 도포 과정 평가표

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위	<input type="checkbox"/> 상악	<input type="checkbox"/> 하악	평가자	
-----	--	----	---	------	-----------------------------	-----------------------------	-----	--

과정평가	평가항목			점수
	방호포부착	환자준비	방포부착	
	1) 에이프란이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 웃깃을 같이 집었는가?			0 1
	2) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?			0 1
	3) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?			0 1
	4) 방포를 사용하였는가?			0 1
	5) 5% 불소바니시를 브러쉬로 혼합하여 입자가 골고루 섞이도록 하였는가?			0 1
	6) 3-way syringe로 치면을 건조하는가?			0 1
	7) 불소바니시를 치경부, 치간부위와 교합면을 빠짐없이 도포하는가?			0 1
	8) 전제치아를 얇게 도포하였는가?			0 1
	9) 환자에게 주의사항을 설명하여 주는가?			0 1
숙련도	10) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)			2 1 0
총점 (11점)				()점

※ 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$11점 \times 0.85 = 9점$$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

P F

2. 불소겔/폼 도포

국가적 수준의 치과의사 역량 5.4, 6.2

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정

기구와 재료준비

치경, 핀셋, cotton roll, 면봉
불소겔, 트레이
* Oral prophylaxis는 불필요함



불소겔/폼 준비

불소겔/폼을 트레이의 깊이 1/2~1/3 정도로 골로루 담아 준비



Teeth isolation

* 필수과정은 아니며 진료편의상 필요에 의해 시행
* 상하악을 반드시 동시에 시행할 필요는 없으며 편의에 따라 선택



치면건조

– 3 way syringe로 치면을 건조시킴



시술과정



사전도포

면봉에 불소겔을 묻혀 치간부위에 먼저 적용

* 필수과정은 아니며 진료편의상 필요에 의해 시행



트레이적용

불소가 담긴 트레이를 구강 내 4분간 적용

석션을 위치 시킴

(석션으로 인해 트레이가 빠져나가는 경향이 있으면 반대쪽에 코튼을 삽입)

이때 환자의 자세는 upright position

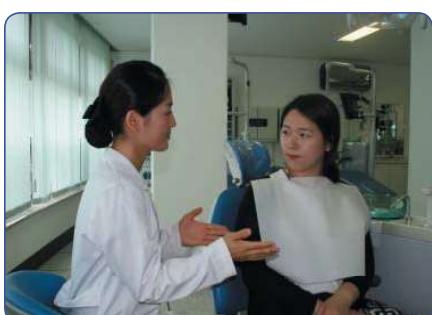


트레이제거 및 잔여 불소겔제거

트레이를 제거하고 구강내 남아있는 불소는 석션으로 제거하고, 치면에 남은 과량의 불소겔을 거즈나 cotton roll로 제거.(너무 철저하게 제거하지 않아도 됨)



잔여 불소제거 후에도 대상자가 입안에 불편감을 느끼면 타구에 수회 침을 볕도록 하되 물로 양치 못하도록 주의



주의사항전달

최소 30분간 음식섭취 양치 등을 금함

불소겔/폼 도포 과정 평가표

	학번		성명	
평가일		차시	차	평가부위
				<input type="checkbox"/> 상악 <input type="checkbox"/> 하악 평가자
평가항목				점수
과정 평가	방호포부착	1) 에이프런이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 웃깃을 같이 집었는가?	0	1
	환자준비	2) 환자를 Upright position으로 위치시켰는가?	0	1
	불소겔준비	3) 불소겔을 트레이 절반정도 담아 준비하는가?	0	1
	치아분리	4) 면구(cotton roall)를 이용하여 방습하는가?	0	1
	치면건조	5) 3-way syringe로 치면을 건조하는가?	0	1
	전처치	6) 치경부는 면봉으로, 치간부는 치실로 불소겔을 미리 도포하는가?	0	1
	불소겔/폼 도포*	7) Suction tip으로 타액을 흡입하여 주는가?	0	1
		8) 불소겔/폼 도포는 4분간 도포하는가?	0	1
	후처치*	9) 거즈와 Suction tip을 이용하여 잔여 불소겔을 제거하여 주는가?	0	1
	주의사항 설명*	10) 환자에게 주의사항을 설명하여 주는가?	0	1
	숙련도	11) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2	1
		총점 (12점)	()점	

※ 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$12\text{점} \times 0.85 = 10\text{점}$$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

 P F

Ⅱ. 전문가치면세균악관리

1. 치면착색 및 평점

국가적 수준의 치과의사 역량 5.4, 6.2

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정

기구 및 재료 준비



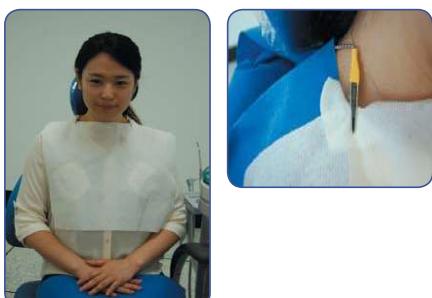
치경, 핀셋, cotton pellet, 치면착색제, 에이프런 및 훌더, dappen dish, 면봉, 바세린

착색면구 준비



dappen dish를 뒤집어 4개의 cotton pellet에 착색액을 적용

에이프런 착용



최대한 옷을 덮도록 함

에이프런은 흡습이 가능한 면이 노출되도록 함

(만져봐서 코팅된 면과 반드시 구분)

훌더는 에이프런과 옷깃을 같이 집음.

구내세정



착색전 음식물잔사가 입안 남아 있지 않도록 물로 입을 행굼 가능한 세차게 5초 정도 행굼

시술과정



대상자 위치시키기

대상자는 Semi-supine position으로 위치시킴



방포부착

대상자의 얼굴을 방포로 덮음



바세린도포

면봉을 이용하여 입술주위에 바세린 도포
입술 구각 외부의 약 5 mm 정도 면적이 포함되도록 함



치면세균막착색

착색제가 묻혀진 cotton pellet 이동시 착색액이 옷이나 피부에
떨어지지 않도록 이동경로에 유의



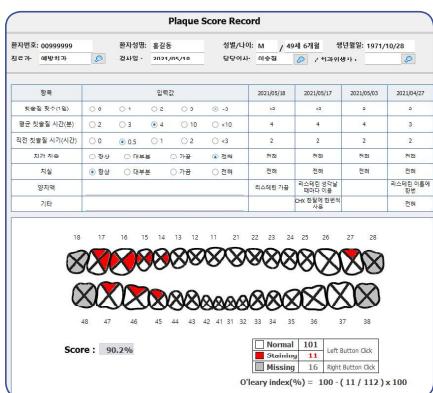
착색순서 : 전치부 치간에서 구치부 치간방향으로 이동

시술과정



입안헹구기

모든 치면에 착색을 완료하였으면 대상자에게 물로 입안을 헹구어내게 하여 잉여의 착색액을 뺏아내게 함



전자차트에서 Plaque Score Record 기록

칫솔질 횟수, 시간 등 문진 후 항목에 클릭하여 체크함
착색여부를 치면에 클릭하여 빨간색으로 표기
(상실치아는 착색확인 전 해당치아에 미리 마우스 우측을 클릭하면
배제시킴- 회색으로 표기됨)

평점결과 확인 및 구강보건교육

O'Leary index 에 기초하여 변형된 평점결과가 자동으로 표시됨
점수와 착색부위, 문진내용을 고려하여 대상자에게 적합한
구강보건교육을 시행함

치면세균막지수 착색 및 평점 평가표

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위		평가자	
-----	--	----	---	------	--	-----	--

		평가항목	점수	
연구 준비	1) 침대면구 4개를 각각 분리하여 준비하였는가?	0	1	
방호포 부착	2) 에이프런이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 옷깃을 같이 집었는가?	0	1	
환자준비	3) 환자가 구강내를 클로르헥시딘 용액으로 1분간 세척하도록 하였는가?	0	1	
	4) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?	0	1	
	5) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?	0	1	
방포 부착	6) 방포를 사용하였는가?	0	1	
바셀린 도포	7) 입술이 맞닿는 부분에서 약간 입 안쪽 및 구각부분에 바셀린을 도포하였는가?	0	1	
핀셋 파지	8) Modified pen grasp로 파지하는가?	0	1	
착색제 이동경로	9) 술자의 하이나 가운 위로 착색면구가 지나지 않는가?	0	1	
	10) 환자를 지나는 부위가 "오른쪽 귀 밑에서 구각사이"로 최소화하였는가?	0	1	
	11) Bracket Table과 Unit Chair의 거리를 최소화하였는가?	0	1	
착색행동*	12) 치아사이에 압력을 주는가?	0	1	
	13) 가볍게 치경부를 따라 훌으면서 이동하는가?	0	1	
	14) 핀셋 끝이 치간부위를 향하도록 위치하는가?	0	1	
	15) 근심에서 원심방향으로 이동하는가?	0	1	
과정 평가	16) 면구를 교체하며 아래 순서대로 착색하는가? ① 하악좌측 전치부-구치부 설면 -- 환자고개(좌) : 술자 10-11시 ② 하악좌측 전치부-구치부 협면 -- 환자고개(좌) : 술자 10-11시 ③ 하악우측 전치부-구치부 설면 -- 환자고개(우) : 술자 7-8시 ④ 하악우측 전치부-구치부 협면 -- 환자고개(우) : 술자 7-8시	0	1	
	⑤ 상악우측 전치부-구치부 협면 -- 환자고개(우) : 술자 7-8시 ⑥ 상악우측 전치부-구치부 설면 -- 환자고개(우) : 술자 7-8시 ⑦ 상악좌측 전치부-구치부 협면 -- 환자고개(좌) : 술자 10-11시 ⑧ 상악좌측 전치부-구치부 설면 -- 환자고개(좌) : 술자 10-11시	0	1	
착색행위 시 술자위치	17) 치경을 적절히 사용하는가? - 치경을 구강 내에서 이동할 경우 치아에 부딪히지 않는가? - 치경을 이용하여 구각을 닿길 경우 구각부위가 과도하게 놀리지 않는가? - 치경으로 연조직을 누르지 않는가?	0	1	
치경사용 적절성*	18) 2분 내로 착색과정이 종료되는가?	0	1	
측정시간의 적절성	19) O'leary 평점 : 8분 이내에 측정이 가능한가? PHP 평점 : 2분 이내에 측정이 가능한가?	0	1	
숙련도	20) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	0	1	2
결과 평가	21) 치면세균막을 정확히 측정하였는가?	0	1	
	22) 치아, 치은 및 구강 내 조직에 위해를 주지 않았는가?	0	1	
총점 (23점)			()점	

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함
 $23점 \times 0.85 = 20점$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

P F

- 근거기반 임상 실기학습 지침서

2. PMTC(Professional Mechanical Teeth Cleaning)

국가적 수준의 치과의사 역량 5.4, 6.2

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정



기구 및 재료 준비

치경, 핀셋, low speed angle, rubber cup, 퍼미스, profin angle, Eva tip, 치실, bristle brush



에이프런 착용

최대한 옷을 덮도록 함
에이프런은 흡습이 가능한 면이 노출되도록 함
(만져봐서 코팅된 면과 반드시 구분)
흘더는 에이프런과 옷깃을 같이 집음.



대상자 위치시키기

대상자는 Semi-supine position으로 위치시킴



방포부착

대상자의 얼굴을 방포로 덮음

시술 과정



연마제 도포

타액의 저류와 타액에 의한 연마제 희석 등의 이유로 하악설측 구치부부터 시작하는 것은 추천



치간청결

적절한 크기의 EVA 팁이 장착된 프로핀앵글을 치간에 위치시켜 치간청결 수행



구치부 치간에서 전치부 치간 순서로 시술 반드시 치온연하를 포함



협설면 청결

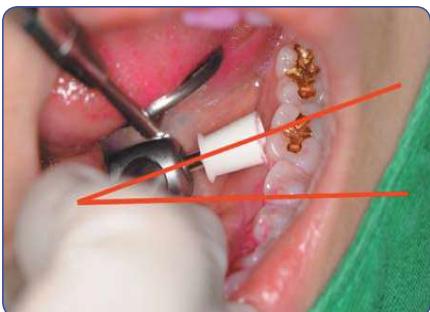
rubber cup을 적용하여 협설면 청결과정을 수행



근심의 측의 시야를 확보하기 위해 원심에서 균심방향으로 이동

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

시술과정



하악구치부 설측에서는 치아의 형태학적 구조를 고령하여 앵글의 머리 부분이 구강저로 기울어 지도록 함



치실사용

치실을 이용하여 인접에 인접면과 치은연하의 남은 퍼미스와 치면세균막을 제거

러버컵을 이용한 전문가 치면세균막관리 평가표

		학번		성명	
평가일		차시	차	평가부위	평가자
평가항목					점수
방호포 부착	1) 에이프런이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 옷깃을 같이 집었는가?	0	1		
환자준비	2) 환자가 구강내를 클로르헥시딘 용액으로 1분간 세척하도록 하였는가?	0	1		
	3) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?	0	1		
	4) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?	0	1		
방포 부착	5) 방포를 사용하였는가?	0	1		
Rubber cup 장착	6) 러버컵 또는 연마솔을 Contra angle에 안전하게 장착하였는가?	0	1		
연마제 도포	7) 시술부위 3~4개 치아의 치경부에 연마제를 미리 도포하였는가?	0	1		
핸드피스파지	8) (Modified) Pen grasp으로 핸드피스를 파지하였는가?	0	1		
과정평가	9)* 러버컵 행정을 정확히 실현하는가? - 치은연상에 적합한 후 적절히 가압하여 러버컵 끝이 납작하게 변형되게 한 후 치은연하로 삽입되었다가 치은연상으로 이동하는가?	0	1		
	10) 빠뜨리는 치면이 없는가?	0	1		
	11)* 적절한 가압상태로 적용하는가? (치면에 러버컵이 닿아서 러버컵이 멈추지 않은 최소의 속도)	0	1		
	12) 원심에서 근심으로 이동하는가?	0	1		
	13) 하악 구치부 설면에 적용 시, 앵글의 각도가 구강저에서 교합면을 향해 45° 정도 비스듬히 위치하는가?	0	1		
	14)* 치경을 적절히 사용하는가? - 치경을 구강 내에서 이동할 경우 치아에 부딪히지 않는가? - 치경을 이용하여 구각을 당길 경우 구각부위가 과도하게 눌리지 않는가? - 치경으로 연조직을 누르지 않는가?	0	1		
	15) 술자는 10-11시 방향에서 아래 순서대로 러버컵을 적용하는가?	0	1		
	① 하악좌측 구치부 설면 ① 상악우측 구치부 협면 ② 하악우측 구치부 설면 ② 상악좌측 구치부 협면 ③ 하악우측 구치부 협면 ③ 상악우측 구치부 설면 ④ 하악좌측 구치부 협면 ④ 상악좌측 구치부 설면 ⑤ 하악전치부 순면 ⑤ 상악전치부 순면 ⑥ 하악전치부 설면 ⑥ 상악전치부 설면	0	1		
	16) 손고정을 적절히 하였는가? ① 하악 작업시, 하악 전치부 순면~소구치 교두 ② 상악 작업시, 상악 전치부 순면~소구치 교두	0	1		
숙련도	17) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2	1	0	
결과평가	18)* 치면세균막을 완벽하게 제거하였는가?	0	1		
	19)* 치아, 치은 및 구강 내 조직에 위해를 주지 않았는가?	0	1		
총점 (20점)					()점

※ 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$20점 \times 0.85 = 17점$$

단. ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

 P F

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

EVA Tip을 이용한 전문가 치면세균막관리 평가표

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위		평가자	
-----	--	----	---	------	--	-----	--

평가항목		점수	
과정평가	방호포부착	1) 에이프린이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 옷깃을 같이 집었는가?	0 1
	환자준비	2) 환자가 구강내를 클로르헥시딘 용액으로 1분간 세척하도록 하였는가?	0 1
		3) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?	0 1
		4) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?	0 1
	방포 부착	5) 방포를 사용하였는가?	0 1
	EVA Tip 크기선택	6) EVA Tip의 끝 2/3가 치간사이에 충분히 삽입되는 크기로 적절히 선택하였는가?	0 1
	EVA Tip 장착	7) EVA Tip 끝이 Profin angle 뒤쪽으로 완전히 나오도록 안전하게 장착하였는가?	0 1
	연마제 도포	8) 시술부위 3~4개 치아의 치경부에 연마제를 미리 도포하였는가?	0 1
	EVA Tip의 행정 위치*	9) EVA Tip의 넓은 면이 치온을 향하도록 위치하였는가?	0 1
		10) EVA Tip을 치간사이에 삽입할 때 EVA Tip의 넓은 면이 치온을 가볍게 눌려주며, EVA Tip의 끝은 교합면을 향하여 10°정도 되도록 위치하였는가?	0 1
	핸드피스 파지	11) (modified) pen grasp으로 핸드피스를 파지하였는가?	0 1
	EVA Tip 행정*	12) EVA Tip을 치간사이에 삽입 후 치면에 밀착시키는 움직임 외 별도의 움직임을 가하지 않는가?	0 1
		13) 원심에서 균심으로 이동하는가?	0 1
	하악설측 적용	14) 앵글의 각도가 구강저에서 교합면을 향해 45° 정도 비스듬히 위치하는가?	0 1
	치경사용 적절성*	15) 치경을 적절히 사용하는가? - 치경을 구강 내에서 이동할 경우 치아에 부딪히지 않는가? - 치경을 이용하여 구각을 담길 경우 구각부위가 과도하게 높리지 않는가? - 치경으로 연조직을 누르지 않는가?	0 1
	EVA Tip 적용 시 술자위치 및 행정 순서	16) 술자는 10-11시 방향에서 아래 순서대로 러버컵을 적용하는가? ① 하악좌측 구치부 설면 ① 상악우측 구치부 협면 ② 하악우측 구치부 설면 ② 상악좌측 구치부 협면 ③ 하악우측 구치부 협면 ③ 상악우측 구치부 설면 ④ 하악좌측 구치부 협면 ④ 상악좌측 구치부 설면 ⑤ 하악전치부 순면 ⑤ 상악전치부 순면 ⑥ 하악전치부 설면 ⑥ 상악전치부 설면	0 1
	EVA Tip 제거	17) Profin angle의 head에 Tip remove를 이용하여 제거하는가?	0 1
	세마시간	18) 모든 과정을 20분 이내에 수행하는가?	0 1
	숙련도	19) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2 1 0
결과평가	결과평가*	20) 치면세균막을 완벽하게 제거하였는가?	0 1
		21) 치아, 치온 및 구강 내 조직에 위해를 주지 않았는가?	0 1
총점 (22점)		()점	

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$22점 \times 0.85 = 19점$$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

P F

치실을 이용한 치간 치면세균막관리 평가표

평가일		차시	차	평가부위		평가자	
평가항목							점수
방호포부착	1) 에이프런이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 옷깃을 같이 집었는가?				0	1	
환자준비	2) 환자가 구강내를 클로르헥시딘 용액으로 1분간 세척하도록 하였는가?				0	1	
	3) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?				0	1	
	4) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?				0	1	
방포 부착	5) 방포를 사용하였는가?				0	1	
Floss 파지	6) 양손가락 사이의 길이가 5cm 정도로 적절한가?				0	1	
	7) 적용할 치실을 2~3cm 남겨두고 엄지와 검지로 치실을 잡는가?				0	1	
치간 floss 삽입★	8) 톱질하듯이 삽입하는가?				0	1	
과정 평가	9) 치은연하 1mm 부위에서 시작하는가?				0	1	
치아 감싸기★	10) 치실을 치면에 밀착시켜 C자 형태로 감쌌는가?				0	1	
Flossing 행정방향★	11) 치은측에서 절단연 또는 교합면의 일방향으로 움직이는가?				0	1	
Flossing 압력	12) 치면에 밀착시켜 뿐드득 뿐드득 소리가 날 정도의 압력을 가하는가?				0	1	
Flossing 행정수	13) 부위당 5회 이상을 행정 하는가?				0	1	
	14) 치실을 적절히 감아 새로운 부위로 적용하는가?				0	1	
Lip retraction	15) 손가락과 치실이 대상자의 입술과 구각에 무리하게 자극을 주진 않는가?				0	1	
Flossing 제거	16) 치실을 삽입방향의 역순으로 톱질하는 방향으로 제거하는가?				0	1	
숙련도	17) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)				2	1	0
결과 평가	18) 치면세균막을 완벽하게 제거하였는가?				0	1	
	19) 치아, 치은 및 구강 내 조직에 위해를 주지 않았는가?				0	1	
총점 (20점)							()점

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$20점 \times 0.85 = 17점$$

단. ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

P F

III. 치면열구전색

1. 치면착색 및 평점

국가적 수준의 치과의사 역량 5.4, 6.2

치과대학생 임상역량 3.19

시술과정

기구 및 재료 준비



치경, 탐침, 핀셋, rubber dam set, 치면열구전색제, 교합지 및 훌더,
광중합기, 러버컵, 브리슬브러쉬, 퍼미스

에이프런 착용



최대한 옷을 덮도록 함
에이프런은 흡습이 가능한 면이 노출되도록 함
(만져봐서 코팅된 면과 반드시 구분)
훌더는 에이프런과 옷깃을 같이 집음.

대상자 위치시키기

대상자는 Semi-supine position으로 위치시킴



방포부착

대상자의 얼굴을 방포로 덮음



시술과정

러버댐 장치



치면청결

러버컵을 이용해 교합면의 치면세균막을 제거
3 way syringe를 이용하여 퍼미스가 남아있지 않도록 깨끗이
씻어내고 건조시킴

러버컵으로 잘 닦이지 않는 부위는 브리슬브러쉬를 이용해 세정



3 way syringe를 이용하여 퍼미스가 남아있지 않도록 깨끗이
씻어내고 건조시킴



산부식

부식젤을 제조사의 지침대로 적용 (약 20초)
부식젤의 도포범위는 전색제가 적용될 가상의 범위보다 충분히
넓게 적용



- 근거기반 임상 실기학습 지침서

시술과정



수세

제제가 모두 제거되도록 10초 이상 충분히 수세



치면건조

표면을 완전건조시킴

전용건조 장비사용을 추천

부식정도를 확인하고 불완전할 경우 1번 더 산부식과정을 1회 더 시행할 수 있음(이때 부식시간은 약 10초)



전색재 적용

모든 열구를 포함

기포가 생기지 않도록 주의



광증합

광원이 최소 20초 이상 수직근접하도록 함



전색상태검사

모든 열구가 포함되었는지 확인

변연이 부적합 부위가 없는지 확인

시술과정



치면열구전색 과정 평가표

학번		성명				
평가일	차시	차	평가부위			
평가항목						
과정	방호포부착	1) 에이프린이 뒤집히지 않고, 목 쪽으로 바짝 올라붙게 하여 옷깃을 같이 집었는가?		0	1	
	환자준비	2) 환자를 Semi-supine position으로 위치시켰는가?		0	1	
		3) 환자의 머리가 술자의 팔꿈치 아래에 위치되도록 높이를 조절하였는가?		0	1	
		4) 방포를 사용하였는가?		0	1	
	치면세마	5) 글리세린이 포함되지 않은 연마제와 연마용 브러쉬를 이용하여 소와 · 열구의 치면세균막을 제거하는가?		0	1	
		6) 러버댐을 올바르게 징착하는가?		0	1	
	치아분리*	7) 적정량의 인산용액으로 20초간 산부식을 하는가?		0	1	
		8) 3-way syringe의 물 분사기로 10초간 세정하는가?		0	1	
		9) 드라이어로 10초간 치면을 건조하는가?		0	1	
		10) 치아 법랑질에 광택이 사라져 서리가 낀 것 같은 색변화가 있는가?		0	1	
	전색재 도포*	11) 탐침 또는 마이크로 브러쉬를 이용하여 전색재를 소와나 열구에 중앙부터 시작하여 적정량 도포하는가?		0	1	
		12) 탐침으로 소와나 열구에 서서히 흘러들어가도록 동작하는가?		0	1	
	평가	전색재 중합*	13) 광조사기를 치면에 수직으로 대고,		0	1
			14) 20초간 조사하는가?		0	1
	전색재 확인	15) 탐침으로 전색재 도포상태를 확인하는가?		0	1	
		교합확인	16) 교합지를 이용하여 교합을 확인하는가?		0	1
	결과평가		17) 숙련도 평가 (상 2. 중 1. 하 0)		2	1
18) 도포된 전색재에 기포가 생기거나, 과소 또는 과다하게 도포되지 않았는가?		0	1			
총점 (19점)				()점		

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$19점 \times 0.85 = 16점$$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

P F

IV. 동기유발

1. 위상차현미경관찰

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정

기구 및 재료 준비

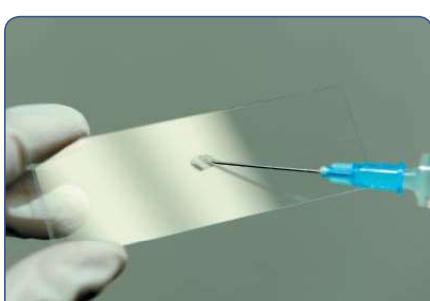


치경, 탐침, 슬라이드글래스 set, 위상차현미경, 생리식염수, 일회용주사기



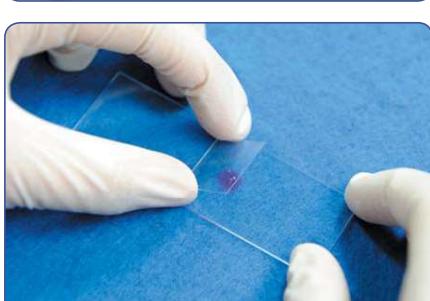
치면세균막채취

– 구치부 치간부위에서 탐침을 이용하여 적당량의 치면세균막을 채취



치면세균막 표본 제작

– 슬라이드글래스에 생리식염수를 한방울 떨어뜨림 (직경 약 10 mm)

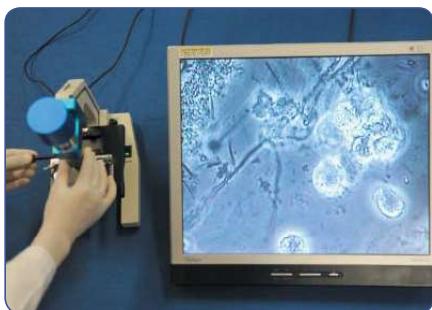


구강내에서 채취한 치면세균막을 슬라이드글래스 위 생리식염수 위에 풀어 도말한 뒤 커버글라스를 한방향으로 덮음

시술과정

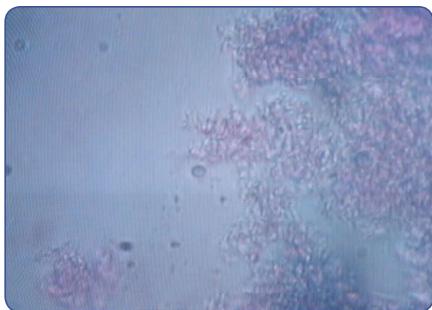


커버글라스를 덮고 살짝 눌러줌



위상차 현미경 준비

슬라이드글래스를 현미경에 장착하고 현미경의 핸들을 돌려 초첨을 맞춤



관찰중앙점

슬라이드글래스를 전후좌우로 움직여 치면세균막이 모여있는 곳이 관찰의 중앙점이 되도록 함



관찰부위선정 및 설명

초점이 맞추어 졌으면 슬라이드글래스를 전후좌우로 미세하게 움직여 치면세균막 덩어리의 변연부를 찾아 운동성세균과 비운동성 세균이 다양하게 보이는 곳에 고정한 후 대상자에게 상태를 설명

부록3. 전문구강건강관리를 위한 예방술식 항목별 평가표

위상차현미경을 이용한 동기유발 방법 평가표

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	채취부위		평가자	
-----	--	----	---	------	--	-----	--

평가항목			점수	
과정 평가	치면세균막 채취*	1) 치면세균막을 채취하여 슬라이드 글라스 중앙에 올려 놓는가?	0	1
		2) 치면세균막에 생리식염수를 한 방울 떨어 뜨리는가?	0	1
		3) 탐침을 이용하여 슬라이드 글라스에 치면세균막을 얇게 도말하는가?	0	1
		4) 기포가 생기지 않도록 슬라이드 글라스 위에 커버글라스를 덮는가?	0	1
작동*	작동*	5) 준비된 슬라이드 글라스를 현미경에 올려놓고 조리개 핸들을 돌려 정확한 초점을 맞추었는가?	0	1
		6) 속련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0) ※기준 : 화면을 가리키며 대상자에게 능숙하게 설명하여 대상자의 동기유발을 유도하는가?	2	1 0
결과 평가	제시	7) 검경 후 세균이 많은 부위를 제시하는가?	0	1
	세균의 양	8) 대상자의 구강 내에서 관찰된 세균의 많고 적음을 대상자에 확인시켜주는가?	0	1
	세균의 종류*	9) 대상자의 구강 내에서 관찰된 세균의 종류를 빠짐없이 설명하는가? * 기준 : 구균, 나선균의 특징을 설명하는가?	0	1
		10) 대상자의 구강 내에서 관찰된 운동성 세균에 대하여 설명하는가? * 기준 : 운동성 세균의 증가는 무엇을 의미하는지 설명하는가?	0	1
	세균의 활동성*	11) 대상자의 치면세균막 부착 부위, 양과 환자의 구강상태를 고려하여 치아우식증 및 치주질환 발생 위험성을 설명하는가?	0	1
	동기유발	12) 치면세균막관리의 중요성을 설명하는가?	0	1
총점 (13점)			()점	

※ 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$13점 \times 0.85 = 11점$$

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

 P F

V. 예방치과 계속관리 차트작성

1. 예방치과 계속관리 통합서식 작성

국가적 수준의 치과의사 역량 5.1, 5.2

치과대학생 임상역량 3.1, 3.19

시술과정

위험요인 문진표 작성

- 의뢰과에 해당 항목을 체크

- 11가지로 구성된 설문내용을 문진하여 해당 항목에 체크

구강검사결과 기록지 작성

- 1. 구강증상 란에 연/월/일을 쓰고 환자의 불편증상 또는 특이사항을 작성(불편증상이 없을 경우 불편증상없음으로 기록함)

- 2~6 항목은 작성하지 않고 별도의 지시가 있을 경우에만 작성함

평가결과 및 관리계획 동의서

- 표시된 Dental Signal과 구강건강 코칭 내용을 참고하여 환자와 상담하고 예방진료계획을 수립함

VI. 자가 치면세균막관리 교육

1. 회전법잇솔질

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정

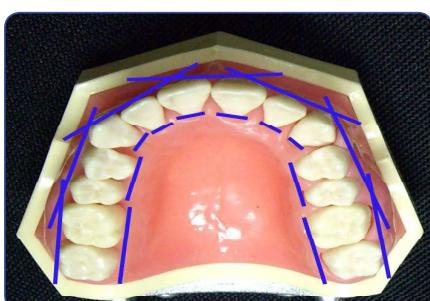


적정잇솔과 파지법설명



모형상에서 회전법의 기본동작설명

일반적인 동작
전치부에서의 응용동작
* 대상자가 반드시 같이하도록 지도



모형상에서 구획개념설명

적정구획
순차적진행
* 대상자가 반드시 같이하도록 지도

구강내 직접실습

대상자가 거울앞에서 직접실습하도록 지도
잇솔잡는법, 기본동작, 구획개념을 정확한지 평가하고 오류를
수정해 줌

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위	<input type="checkbox"/> 상악	<input type="checkbox"/> 하악	평가자	
-----	--	----	---	------	-----------------------------	-----------------------------	-----	--

평가항목		점수	
과정평가	치솔파지	1) 칫솔 손잡이 중앙을 손바닥 전체를 감아 잡고, 엄지손가락을 칫솔 경부에 대도록 하는가?	0 1
	치솔행정★	2) 칫솔모를 잇몸에 대고 시작하도록 교육하는가?	0 1
		3) 손목을 회전하여 돌리도록 교육하는가? ※ 칫솔모가 벌어지면서 치간사이와 협(설)면을 닦이는 것을 설명하는가?	0 1
		4) 전치부 설면은 칫솔을 세워서 칫솔 경부와 가까운 칫솔모를 설측 잇몸에 대고 시작하도록 교육하는가?	0 1
		5) 전치부 설면은 치아 하나씩 칫솔을 앞으로 틱기듯이 큰 원을 그리며 닦도록 교육하는가?	0 1
		6) 교합면은 칫솔모가 소와 열구에 가능한 깊숙이 침투되도록 계속 힘을 주면서 앞뒤로 움직이며 치면세균막을 제거하도록 교육하는가?	0 1
		7) 치아부위 당 5~10회 반복동작을 하도록 교육하는가?	0 1
		8) 치아부위를 옮길 때, 이전 닦는 부위와 새로 닦는 부위를 서로 겹쳐 닦도록 교육하는가?	0 1
	숙련도	9) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2 1 0
총점 (10점)			()점

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함
 $10\text{점} \times 0.85 = 9\text{점}$

P F

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

2. 바스법잇솔질

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술과정

적정잇솔과 파지법설명

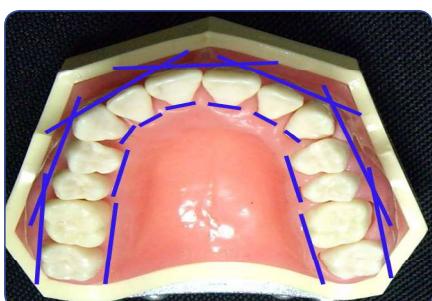


모형상에서 바스법의 기본동작설명



- 일반적인 동작
- 전치부에서의 응용동작
- * 대상자가 반드시 같이하도록 지도

모형상에서 구획개념설명



- 적정구획
- 순차적진행
- * 대상자가 반드시 같이하도록 지도

구강내 직접실습

대상자가 거울앞에서 직접실습하도록 지도
잇솔잡는법, 기본동작, 구획개념을 정확한지 평가하고 오류를
수정해 줌

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위	<input type="checkbox"/> 상악	<input type="checkbox"/> 하악	평가자	
-----	--	----	---	------	-----------------------------	-----------------------------	-----	--

평가항목		점수	
과정평가	치솔파지	1) 치솔을 변형 펜 잡기법으로 잡도록 교육하는가?	0 1
	치솔행정*	2) 치솔모가 치아 장축에 45°가 되도록 위치시킨 후 가볍게 압력을 주어 치솔모를 치은 열구속으로 밀어 넣도록 교육하는가?	0 1
		3) 열구 내에 위치된 치솔모를 2mm 이하의 짧은 진동을 주도록 교육하는가? - 2mm 판정기준: 치솔모가 치면에 scrubbing되지 않는 치솔 움직임을 평가함.	0 1
		4) 치솔행정 중에 치솔모가 치은열구에서 빠지지 않도록 주의를 주는가?	0 1
		5) 전치부 설면은 치솔을 세워서 치솔의 경부와 가까운 강모를 치은열구에 들어가도록 하여 치아 하나씩 진동을 주며 닦도록 교육하는가?	0 1
		6) 치아부위 당 5~10회 반복동작을 하도록 교육하는가?	0 1
		7) 치아부위를 옮길 때, 이전 닦는 부위와 새로 닦는 부위를 서로 겹쳐 닦도록 교육하는가?	0 1
	숙련도	8) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2 1 0
총점 (9점)		()점	

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함
 $9\text{점} \times 0.85 = 8\text{점}$

P F

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

3. 교정환자에 대한 잇솔질

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술과정

적정잇솔과 파지법설명

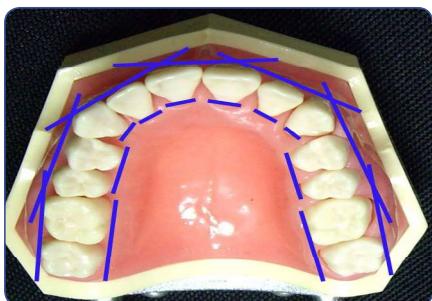


모형상에서 기본동작설명

일반적인 동작

설측에서는 회전법이나 바스법을 응용

* 대상자가 반드시 같이하도록 지도



모형상에서 구획개념설명

적정구획

순차적진행

* 대상자가 반드시 같이하도록 지도

구강내 직접실습

대상자가 거울앞에서 직접실습하도록 지도

잇솔잡는법, 기본동작, 구획개념을 정확한지 평가하고 오류를 수정해 줌

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위	<input type="checkbox"/> 상악 <input type="checkbox"/> 하악	평가자	
-----	--	----	---	------	---	-----	--

평가항목			점수	
과정평가	치솔파지	1) 치솔을 변형 펜 잡기법으로 잡도록 교육하는가?	0	1
	치솔행정*	2) 치솔모 단면이 교합면쪽을 향해 치아 장축에 역 45°가 되도록 또는 치아 장축에 직각 (90°)이 되도록 위치시키도록 교육하는가?	0	1
		3) 교합면쪽을 향해 위치된 치솔모를 2mm 이하의 짧은 진동을 주도록 교육하는가? - 2mm 판정기준: 치솔모가 치면에 scrubbing되지 않는 치솔 움직임을 평가함	0	1
		4) 행정하는 동안 치솔모가 치간사이, 지대치 인접면, 인공치아 기저부 등에 치솔모가 위치하도록 교육하는가?	0	1
		5) 치아부위 당 5~10회 반복동작을 하도록 교육하는가?	0	1
		6) 치아부위를 옮길 때, 이전 닦는 부위와 새로 닦는 부위를 서로 겹쳐 닦도록 교육하는가?	0	1
	숙련도	7) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2	1 0
총점 (8점)			()점	

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$8점 \times 0.85 = 7점$$

P F

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

4. 치간솔 사용

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술 과정

적정한 크기의 치간솔 선택



하나의 크기로 구강 내에서 가장 많이 사용할 수 있는 크기로 정하는 것이 좋음

기본행정방향 설명



일반적으로 협측에서 설측으로 5회 정도 왕복운동
철심이 치아를 문지르지 않도록 주의해야 함

상황에 따른 관리동작 설명



공간이 치간솔 크기보다 큰 경우 치은연쪽에서 행정이 이루어
지도록 지도하며, 근원심을 나누어서 각각의 치면에 대해 치간솔을
사용하도록 지도

○ 근거기반 임상 실기학습 지침서

학번		성명	
----	--	----	--

평가일		차시	차	평가부위		평가자	
-----	--	----	---	------	--	-----	--

평가항목		점수	
과정평가	치솔파지	1) 치솔을 변형 펜 잡기법으로 잡도록 교육하는가?	0 1
	치솔행정*	2) 치간치솔의 단면의 크기가 적용할 부위의 치간공극보다 약간 큰 것을 선택하도록 교육하는가? - 치간치솔을 치간사이에 삽입했을 때 심지가 치면에 닿지 않고, 강모가 치솔에 충분히 닿아 닦이는 정도	0 1
		3) 치간치솔을 치아사이에 정중앙에 위치시켜 치은 형태에 따라 각도를 주도록 교육하는가?	0 1
		4) 치간치솔을 협설 방향으로 움직이며 치면세균막과 잔사를 제거하도록 교육하는가?	0 1
		5) 치간치솔의 심지가 치아나 치은에 손상을 주지 않도록 주의를 주는가?	0 1
		6) 치아부위 당 5~10회 반복동작을 하도록 교육하는가?	0 1
	숙련도	7) 숙련도 평가 (상 2, 중 1, 하 0)	2 1 0
총점 (8점)		()점	

* 총점의 85%를 획득해야 해당 임상역량을 달성하였다고 평가함

$$8점 \times 0.85 = 7점$$

P F

단, ★ 표기된 평가항목의 경우 반드시 통과해야 Pass로 인정함

5. 치실사용

국가적 수준의 치과의사 역량 6.25

치과대학생 임상역량 3.19

시술과정



홀더에 치실감는법 설명

치실이 홀더에서 풀어지지 않도록 주의시킴



치간통과방법설명

치간접촉면이 긴밀할 경우 치실을 톱질하는 사용해서 통과



치실사용시작위치와 행정방향설명

접촉점을 통과한 치실이 치은연하부위에 위치
최대한 치아를 감싸는 동작으로 치간접촉면쪽으로 이동
위 동작을 각각의 근원심 치면에 대해 5회 반복

I. 불소도포(바니쉬도포)

1. 환자준비 및 방습과 치면 건조

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 불소도포를 위한 환자의 자세가 올바른가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 전문가 불소도포를 위한 불소 및 기구의 준비가 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 불소도포 전에 환자의 구강을 확인하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 불소도포를 위한 치면세척이 필요하지는 않은가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 불소도포를 위한 치면건조는 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

2. 불소도포

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 적절한 방습을 유지하면서 불소를 도포하고 있는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 빠뜨리는 치면없이 불소를 도포하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

3. 불소도포후 주의사항 전달

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 불소도포가 잘 완료되었는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 불소도포후 주의사항을 전달하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

II. 불소도포(불소겔도포)

1. 환자준비 및 방습과 치면 건조

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 불소도포를 위한 환자의 자세가 올바른가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 전문가 불소도포를 위한 불소 및 기구의 준비가 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 불소도포 전에 환자의 구강을 확인하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 불소도포를 위한 치면세척이 필요하지는 않은가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 불소도포를 위한 치면건조는 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 트레이에 불소겔 주입량이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

2. 불소겔 트레이 장착

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 트레이를 구강내 잘 위치시키는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 석션을 구강내 장착하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 불소도포 시간을 잘 준수하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

3. 불소겔 트레이 제거 및 주의사항 전달

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 불소도포 적응증을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 불소도포의 과정을 단계별로 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 불소도포후 주의사항을 설명 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 트레이를 구강내에서 제거후 잔여 불소겔을 제거하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 대상자에게 잔여 불소겔 제거과정을 하도록 지시하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 불소도포후 주의사항을 전달하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

III. 전문가 치면세균막 관리

1. 치면착색

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 전문가 치면세균막 관리과정을 단계별로 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 치면착색 및 평점 과정 시 유의사항을 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 러버컵과 EVA tip 사용원리를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
4) 치실사용과정을 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 에이프런이 올바르게 부착되었는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 착색전 바세린 도포를 하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 착색전 착색면구 분리를 올바르게 하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 착색시 환자보호과정을 제대로 수행하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 착색순서가 올바른가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 착색제 적용후 입안 행구기를 하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

2. 치면세균막 평점

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 전문가 치면세균막 관리과정을 단계별로 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 치면착색 및 평점 과정 시 유의사항을 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 러버컵과 EVA tip 사용원리를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
4) 치실사용과정을 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 기록지에 평점전 준비과정을 수행하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 평점을 순차적으로 진행하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 착색관찰과 기록간 술자의 동선이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

3. 치면세균막 제거 및 치면연마

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2	
치과대학생 임상역량	3.19	
학습 목표		자가 성취도 평가
1) 전문가 치면세균막 관리과정을 단계별로 설명 할 수 있다		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 치면착색 및 평점 과정 시 유의사항을 설명 할 수 있다		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 러버컵과 EVA tip 사용원리를 설명할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
4) 치실사용과정을 설명할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점		자가 성취도 평가
1) 치아에 퍼미스를 적절하게 사전도포하는가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) EVA tip의 사용위치가 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 러버컵의 적용각도 및 치면커버가 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 러버컵의 회전속도 및 가압상태가 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 러버컵의 진행방향이 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

4. 치실사용

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2	
치과대학생 임상역량	3.19	
학습 목표		자가 성취도 평가
1) 전문가 치면세균막 관리과정을 단계별로 설명 할 수 있다		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 치면착색 및 평점 과정 시 유의사항을 설명 할 수 있다		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
3) 러버컵과 EVA tip 사용원리를 설명할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
4) 치실사용과정을 설명할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점		자가 성취도 평가
1) 치실을 손가락에 감은 위치와 간격이 올바른가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 치실을 삽입하고 제거하는 과정이 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 치실사용시 치은연하를 포함하는가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 치실을 치면에 꽂넓게 적합시키는가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 러버컵의 진행방향이 적절한가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 치실 사용시 대상자에게 불편을 최소화하는가?		<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

IV. 치면열구전색

1. 치면열구 청결 및 방습

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 치면열구 전색과정을 단계별로 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 전색재 유지를 위한 요소를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

2. 산부식제 적용

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 치면열구 전색과정을 단계별로 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 전색재 유지를 위한 요소를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 산부식제 적용 전 건조과정을 하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 산부식제의 적용범위가 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 산부식제의 적용시간이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 산부식제를 적절히 씹어내는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

3. 치면열구전색재 적용 및 광중합

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 치면열구 전색과정을 단계별로 설명 할 수 있다	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 전색재 유지를 위한 요소를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 산부식제 수세 후 치면건조과정이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 치면건조 상태가 적절한지 확인하였는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 전색재의 적용범위가 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 광중합 과정이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

4. 치면열구전색재 적용상태 확인 및 교합검사

국가적수준의 치과의사 역량	5.4, 6.2
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 치면열구 전색과정을 단계별로 설명 할 수 있다	
2) 전색재 유지를 위한 요소를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 치면열구전색재의 도포범위가 적절한지 확인하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 전색재의 적용상태가 적합한지 확인하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 교합검사를 수행하고 필요한 경우 적절하게 교합조정을 하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

V. 위상차 현미경을 이용한 동기유발

1. 위상차 현미경을 이용한 동기유발

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 위상차 현미경 조작과정을 수행할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
2) 위상차 현미경 검사결과를 대상자에게 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 적절한 치면세균막 채취기구를 선택하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 치면세균막 채취부위와 양이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 슬라이드 글라스 위에 식염수 준비가 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 채취한 치면세균막을 슬라이드 글라스 상에 적절하게 위치시키는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 커버글라스의 조작과정이 적절한가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 치면세균막이 도포된 슬라이드 글라스를 현미경에 올바르게 위치시키는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
7) 적절한 관찰 부위를 찾아 내는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
8) 대상자에게 설명하기 적합하게 위상차 현미경 결과를 녹화하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
9) 녹화된 영상을 이용하여 대상자에게 결과를 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

VI. 자가 치면세균막관리 교육

1. 회전법 잇솔질 교습

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 회전법 잇솔질 교습을 수행할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 회전법에 필요한 잇솔 잡는법을 교육하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 잇솔질 시작위치가 치은임을 교육하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 회전축을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 구획개념과 순차적 진행을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 잇솔질시 압력을 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 치아 위치별 잇솔의 접근각도와 동작을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

2. 바스법 잇솔질 교습

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표	자가 성취도 평가
1) 바스법 잇솔질 교습을 수행할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음

관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 바스법에 필요한 잇솔 잡는법을 교육하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 잇솔질 시작위치가 치은열구임을 교육하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 짧은 진동의 개념을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 구획개념과 순차적 진행을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
5) 잇솔질시 압력을 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
6) 치아 위치별 잇솔의 접근각도와 동작을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

3. 교정환자 대상 잇솔질 교습

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표

자가 성취도 평가

- 1) 교정환자를 대상으로 잇솔질 교습을 수행할 수 있다. 있음 없음

관찰 주안점

자가 성취도 평가

- 1) 챕터스법에 필요한 잇솔 잡는법을 교육하는가? Y N

- 2) 잇솔질 시 잇솔의 접근각도에 대해 교육하는가? Y N

- 3) 짧은 진동의 개념을 올바르게 설명하는가? Y N

- 4) 구획개념과 순차적 진행을 올바르게 설명하는가? Y N

- 5) 잇솔질시 압력을 설명하는가? Y N

- 6) 치아 위치별 잇솔의 접근각도와 동작을 올바르게 설명하는가? Y N

- 7) 치간솔 사용위치와 방법을 올바르게 교육하는가? Y N

4. 치간솔 사용법 교습

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19

학습 목표

자가 성취도 평가

- 1) 치간솔 사용 교습을 수행할 수 있다. 있음 없음

관찰 주안점

자가 성취도 평가

- 1) 치간크기에 따른 적절한 치간솔을 설명하는가? Y N

- 2) 행정방향을 올바르게 설명하는가? Y N

- 3) 삽입각도와 사용위치를 올바르게 설명하는가? Y N

5. 치실 사용법 교습

국가적수준의 치과의사 역량	6.25
치과대학생 임상역량	3.19
학습 목표	자가 성취도 평가
1) 치실 사용법 교습을 수행할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음
관찰 주안점	자가 성취도 평가
1) 홀더 사용법을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
2) 치간 통과방법을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
3) 치실의 행정방향을 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
4) 치실의 접촉범위를 올바르게 설명하는가?	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N

V.부록-1. 생애주기별 구강건강관리 지침

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 길라잡이

- 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, 이앓이 증상에 주의하세요.

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.

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 적절량의 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

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.
A5-4. 영유아 구강검진이 가능한 치과 의료기관을 찾아보세요.

Q3. 치과 전문과 불소도포는 반드시 필요한가요?

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



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, 이앓이 증상에 주의하세요.



대표적인 이앓이 증상

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

생후 6개월부터 이앓이 증상이 나타날 수 있습니다.

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



이앓이 증상 완화법

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

잠깐! 이앓이 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

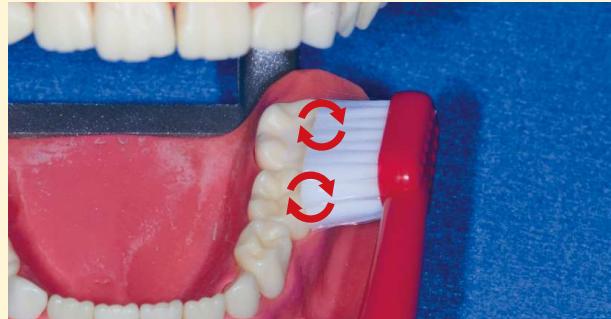
씹는 면과 바깥/안쪽 면을 구분하여 닦아주세요.

짧은 시간 거칠게 닦기보다 천천히, 즐겁게 닦는 것이 중요합니다.



씹는 면

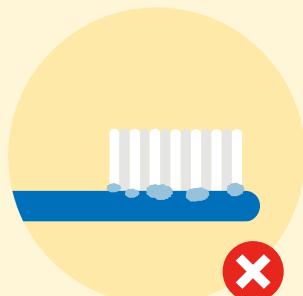
칫솔 끝을 누르고 앞뒤로 짧게 움직입니다.



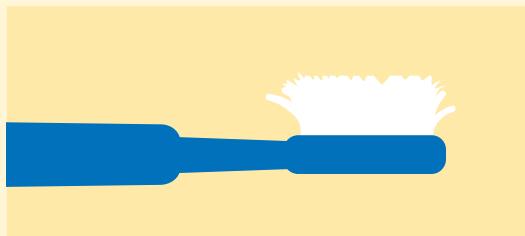
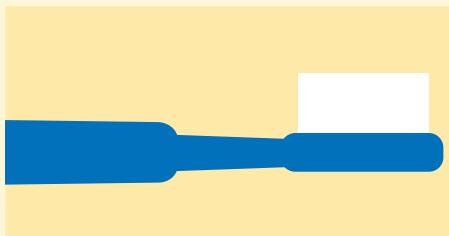
바깥/안쪽 면

칫솔 끝을 대고 원을 그리듯 움직입니다.

A2-5. 올바른 칫솔 보관법과 적절한 교체 주기



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

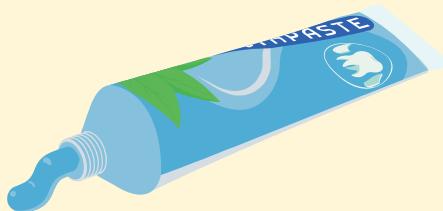


칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.

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 행구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 원두콩 크기의 지도하에 사용할것 5) 만 6세 이하의 어린이가 많은 양을 삼켰을 경우, 즉시 의사 또는 치과의사와 상의할 것 6) 만 6세 이하의 어린이가 많은 양을 삼켰을 경우, 즉시 흐르는 물로 충분히 세척하고 이상이 있으면 의사와 상의할 것

+ 의약외품

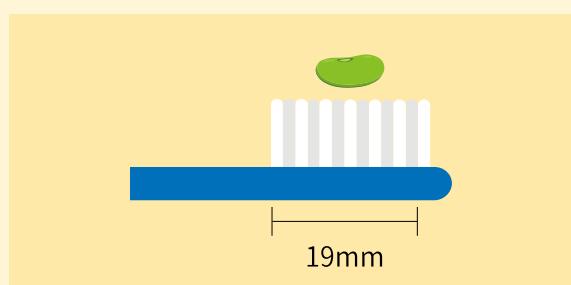
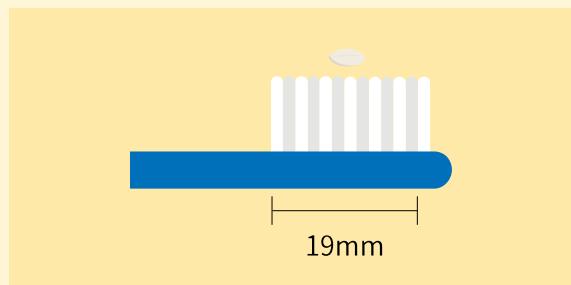
'불소', '불화', '플루오르'라는 단어가 적혀 있다면
충치를 예방하는 불소 성분이 포함된 치약입니다.

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.



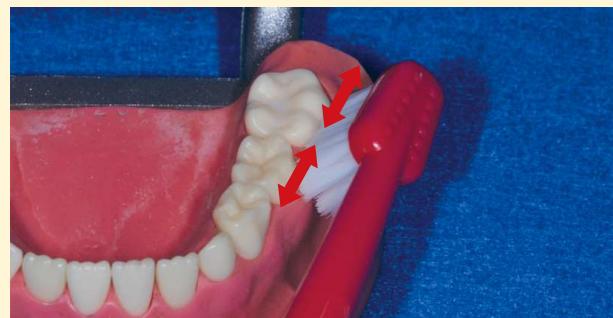
아이가 칫솔질 할 때
아래 내용을 지도하세요.

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.

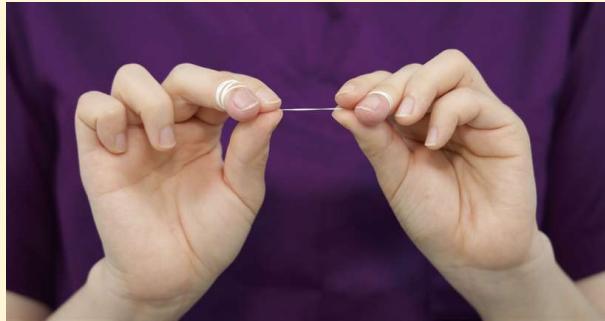
- 4 모든 면이 잘 닦였는지 확인하고 필요
하다면 보호자가 한번 더 닦아줍니다.

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 틈질하듯 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



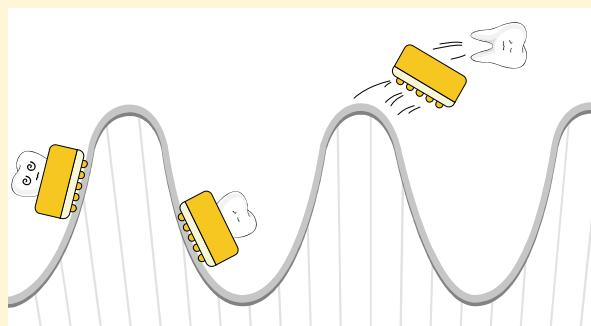
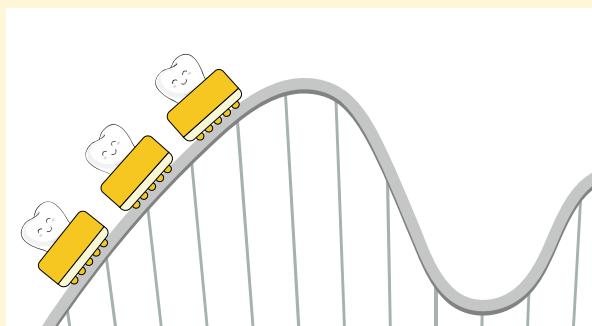
영양성분		
100 mL	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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.



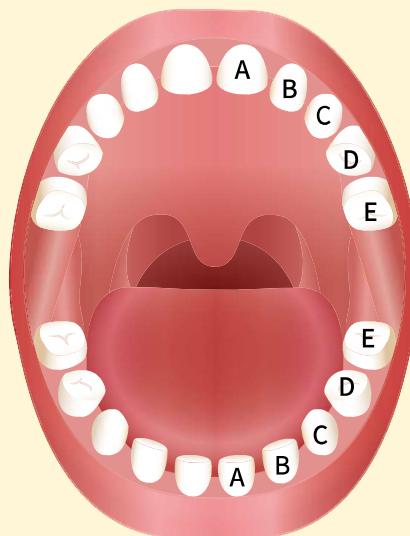
가공식품과 음료의 1회 평균 섭취량(10~20g)을 고려하여
 하루 섭취 횟수를 2회 이내로 줄여주세요.

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(젖니)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	
생후 30 ~ 41개월	문진과 진찰: 구강문진표 작성과 구강검진
생후 42 ~ 53개월	구강보건 교육: 보호자와 유아 대상 구강보건 교육
생후 54 ~ 65개월	

A5-4. 영유아 구강검진이 가능한 치과 의료기관을 찾아보세요.

The screenshot shows the homepage of the Korean National Health Insurance website (h-well). The top navigation bar includes links for login, membership application, and various services. The main menu features categories like '민원여기요' (Medical Services), '건강IN' (Health IN), '정책센터' (Policy Center), '국민과함께' (With the People), and '공단요모조모' (Public Welfare). A search bar and a menu icon are also present. Below the header, a breadcrumb navigation shows the path: 건강IN > 검진기관/병원찾기 > 검진기관정보 > 검진기관찾기. The main content area is titled '검진기관/병원찾기' (Search for Medical Institutions) and '검진기관찾기' (Search for Examination Institutions). On the left, there's a sidebar for '검진기관정보' (Examination Institution Information) with a red-highlighted '검진기관찾기' link. The main search form allows users to filter by '시도선택' (Region Selection), '시/군/구 선택' (City/District/Gu Selection), and '읍/면/동' (Town/Village/Hangmae) or '도로명' (Road Name). It also includes a dropdown for '읍/면/동' and a search input field for '검진기관명 입력' (Enter Institution Name). Below the search form, there are checkboxes for '전체' (All), '일반' (General), '구강' (Dental), '영유아' (Infant/Toddler), '학교 밖 청소년' (School-aged Children), '휴일검진기관' (Holiday Examination Institutions), and '장애인화 검진기관' (Disabled-friendly Examination Institutions). There are also checkboxes for '암검진(전체)' (Cancer Screening (All)) and a list of specific screening types: '위암', '내장암', '사궁경부암', '유방암', '간암', and '폐암'. A large red '검색' (Search) button is located at the bottom right of the search form.

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 방문하세요!

V.부록-1. 생애주기별 구강건강관리 지침

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 길라잡이

- 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.



(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 적절량의 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

Q4. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

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

Q2. 치과 전문과 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

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.

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.



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.

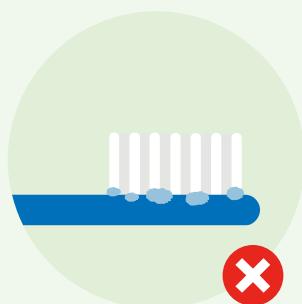
A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.



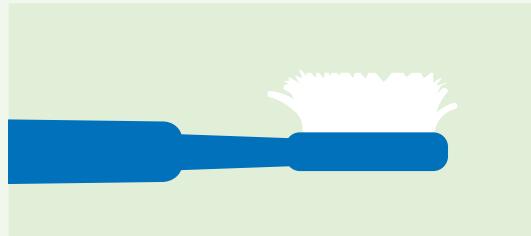
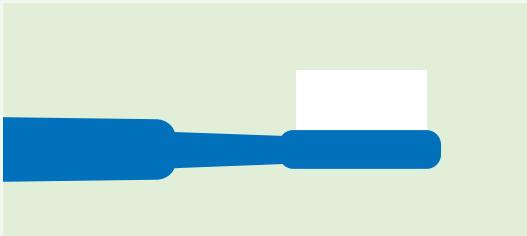
일반적인 칫솔 권장사항

- 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.

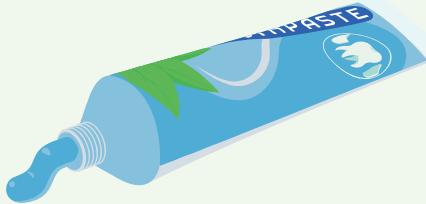


칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.

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 입안을 충분히 행구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 원두콩 크기의 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.

A1-5. 연령에 따라 적절량의 불소치약을 사용하세요.

치약을 삼킬 수 있는 아이의 칫솔질에

3세 이전: 쌀알 크기

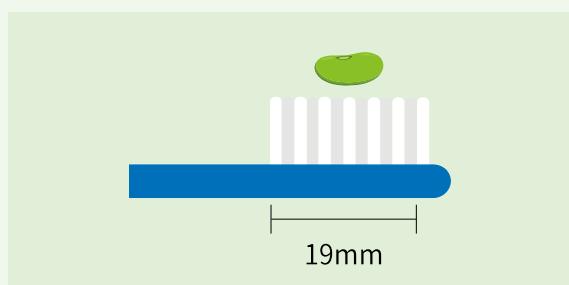
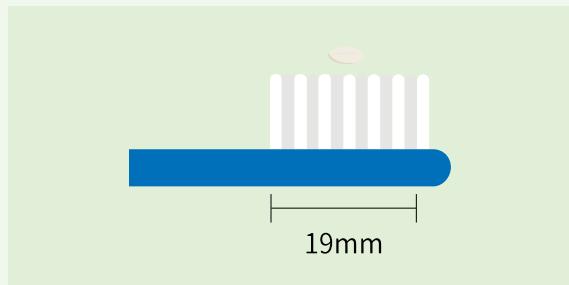
3세~6세: 콩알 크기

6세 이후: 콩알 크기 이상

만큼의 치약을 사용하세요.

잠깐! 칫솔질 후 물로 적게 행구수록

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.

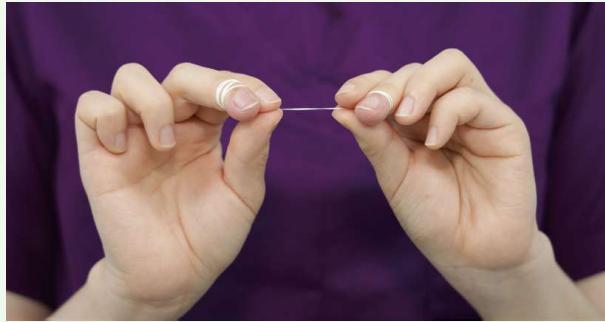
- 4 모든 면이 잘 닦였는지 확인하고 필요
하다면 보호자가 한번 더 닦아줍니다.

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 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.

A2-10. 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 치실면을 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 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.

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



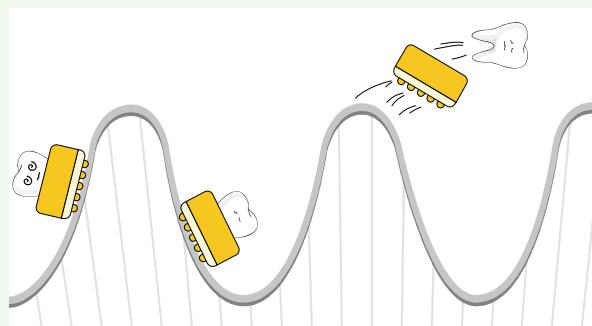
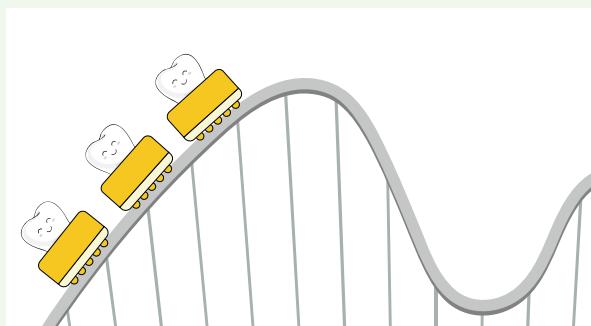
영양성분		
100 mL	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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

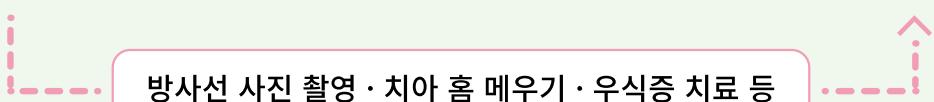
- 문진표 분석
- 구강 검사(사진)
- 구강위생 검사



- 충치 위험도 평가
- 칫솔질 교육
- 예방 서비스 제공



구강건강 리포트 제공



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.

V.부록-1. 생애주기별 구강건강관리 지침

•••
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 길라잡이

- 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 적절량의 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 사용 시 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?

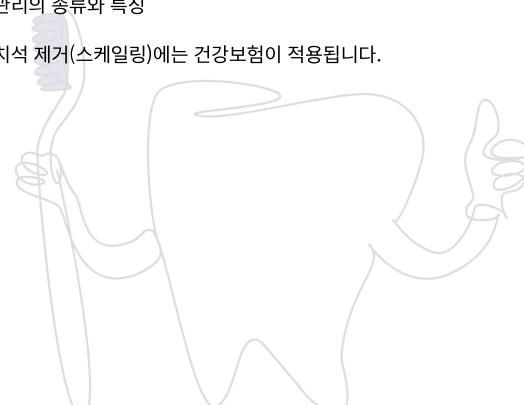
- A7-1. 철저한 자기 관리와 정기적인 전문가 관리를 계속하세요. p 14
A7-2. 잇몸병 치료 이후의 일시적인 증상

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.
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.

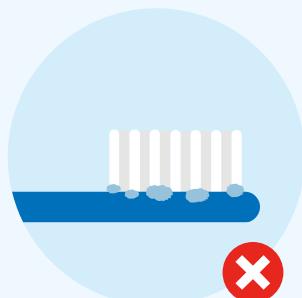
A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.



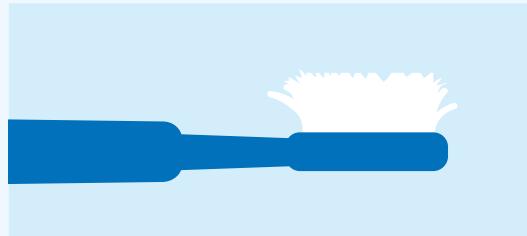
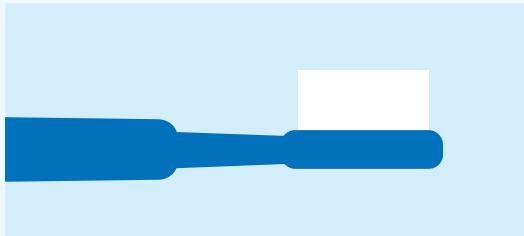
일반적인 칫솔 권장사항

- 치아 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.

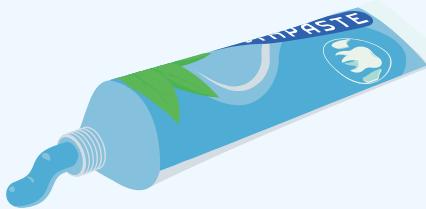


칫솔의 교체 주기는 최대 4개월입니다.

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 입안을 충분히 행구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 원두콩 크기의 지도하에 사용할 것 5) 만 6세 이하의 어린이가 많은 양을 삼켰을 경우, 즉시 의사 또는 치과의사와 상의할 것 6) 만 6세 이하의 어린이가 많은 양을 삼켰을 경우, 즉시 흐르는 물로 충분히 세척하고 이상이 있으면 의사와 상의할 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.

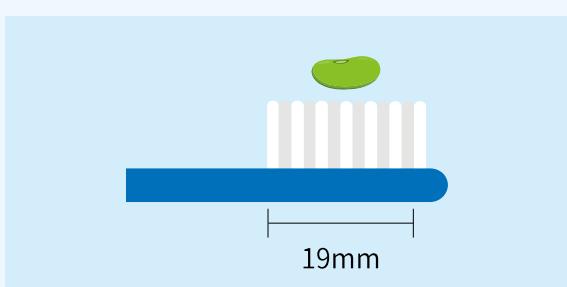
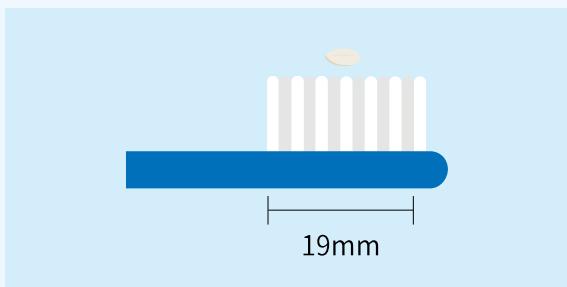
잠깐! 치약에 포함된 불소 농도는 1,000~1,500ppm이 적당합니다.

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.

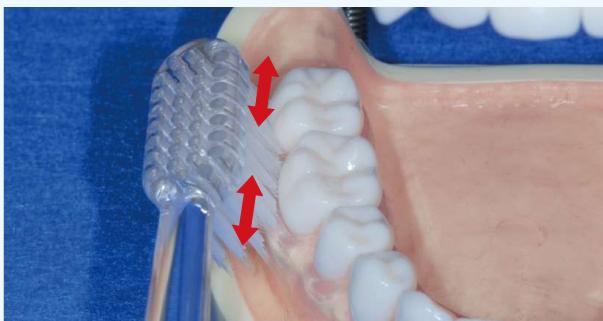
세균이 잘 없어지지 않는 부위

- 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.

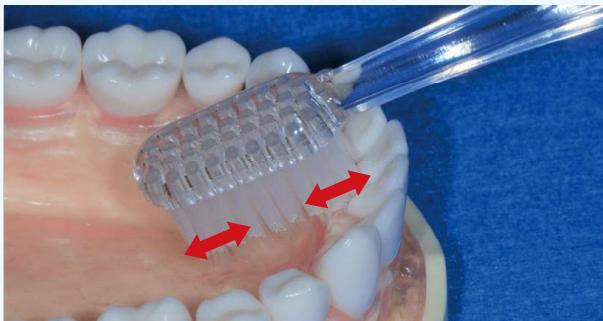


치아와 잇몸 경계

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 닦기 어려운 부위에 보조 도구를 사용하세요.

A2-2. 다음과 같은 경우에는 보조 도구를 사용하세요.

보조도구 사용이 필요한 부위



칫솔이 닦지 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.

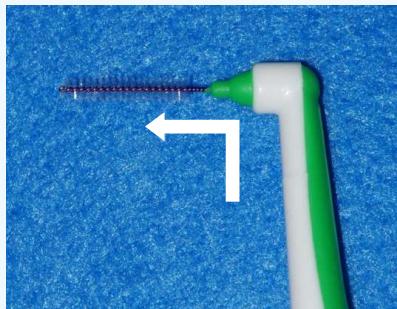
A2-4. 치간칫솔 사용법



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

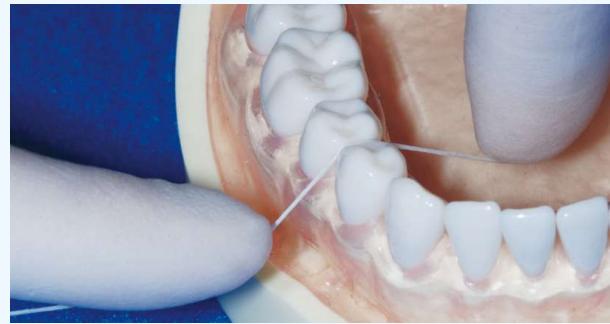
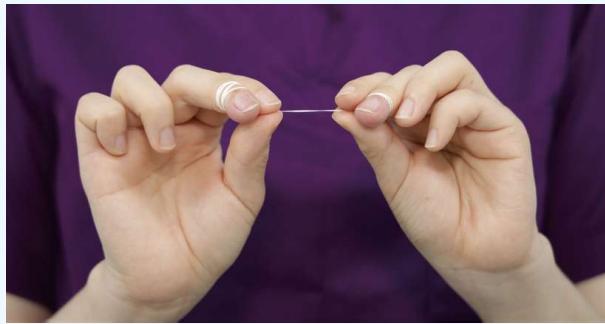
잠깐! 치간칫솔을 사용하기 시작하면 잇몸 염증이 없어지며 치아 사이의 공간이 넓어지거나 약간의 출혈이 생길 수 있습니다.

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 틈질하듯 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.

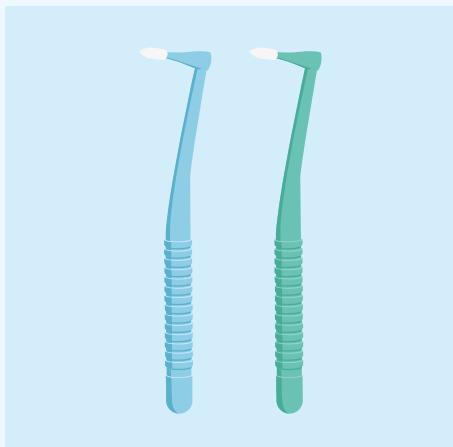
첨단 칫솔



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



혀로 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



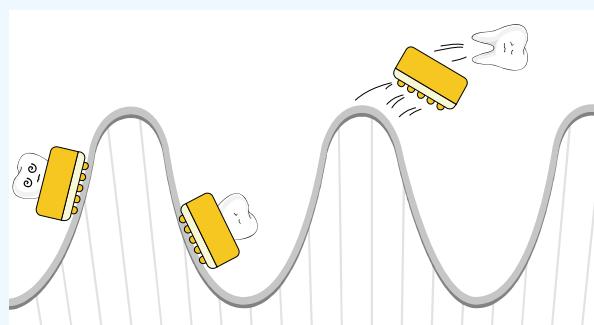
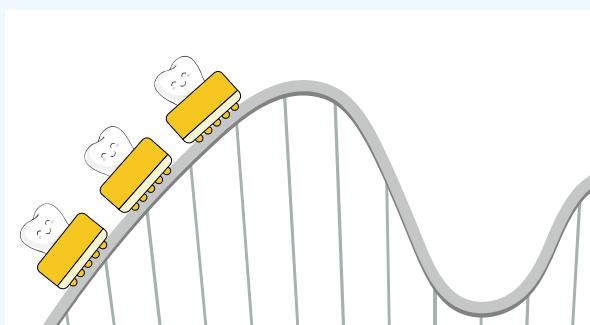
영양성분		
100 mL	%	
100 mL당 함량	영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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 치실, 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.



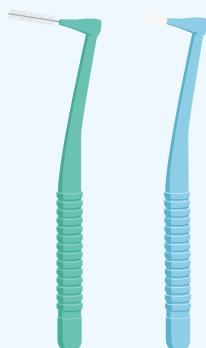
임플란트 치료 중에는 치료 부위를 청결하게 유지해야 합니다.

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.



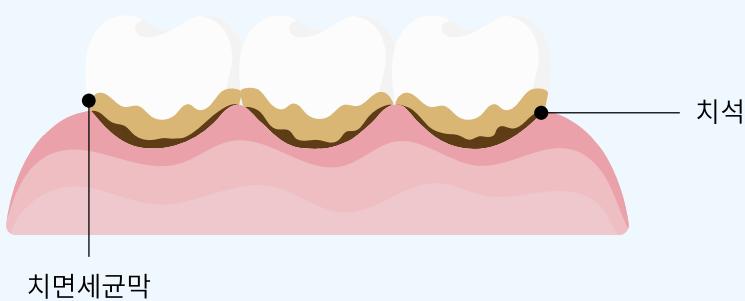
대부분의 치과 질환은 정기검진으로 예방과 조기 치료를 할 수 있습니다.
3~24개월 간격으로 치과 정기검진을 받아 치과 질환에 대비하세요.

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 병의원에서 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.

V.부록-1. 생애주기별 구강건강관리 지침

작은 실천으로 삶의 질 높여주는

구강건강 길라잡이

과학적 근거에 기반한 노인 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 길라잡이

- 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.



(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 적절량의 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 사용 시 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.

p 12

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. 틀니 치료를 받는다면 무엇을 신경써야 할까요?

- A9-1. 틀니를 치아처럼 깨끗이 관리하세요. p 16
- A9-2. 치료가 끝난 뒤에도 정기적으로 치과에 방문하세요.
- A9-3. 올바른 틀니 관리 방법 p 17

Q10. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

- A9-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요. p 18
- A9-2. 성인 국가 구강검진 서비스를 이용하세요.
- A9-3. 정기적인 전문가 관리로 구강건강을 유지하세요. p 19
- A9-4. 전문가 관리의 종류와 특징
- A9-5. 성인의 치석 제거(스케일링)에는 건강보험이 적용됩니다.

Q11. 알아두면 유용한 치과 건강보험 서비스에는 또 어떤 것이 있나요?

- A11-1. 노인 대상 치과 건강보험 서비스 p 20

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.

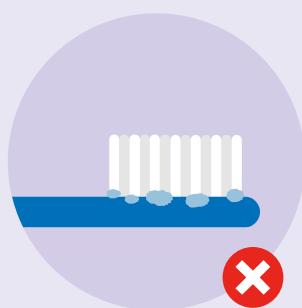
A1-2. 자신의 치아와 잇몸에 알맞은 칫솔을 선택하세요.



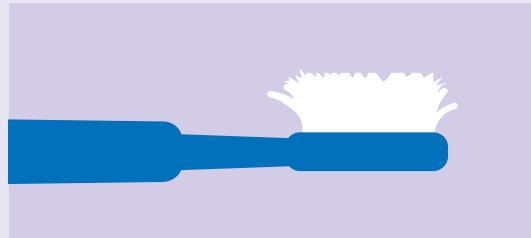
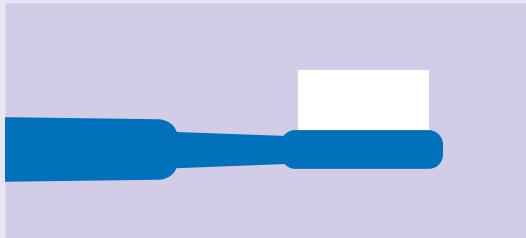
일반적인 칫솔 권장사항

- 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 입안을 충분히 행구어 낼 경우, 사용을 중지하고 의사 또는 치과의사와 상의할 것 4) 만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우, 1회당 원두콩 크기의 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.

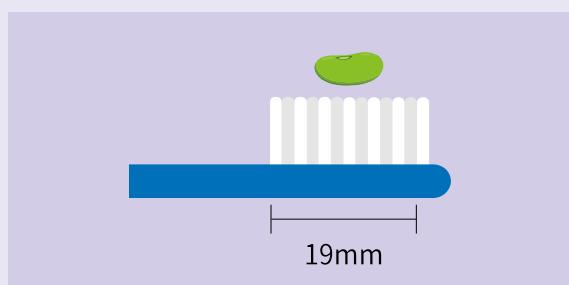
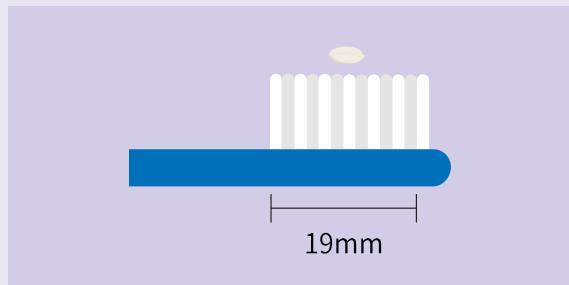
잠깐! 치약에 포함된 불소 농도는 1,000~1,500ppm이 적당합니다.

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.

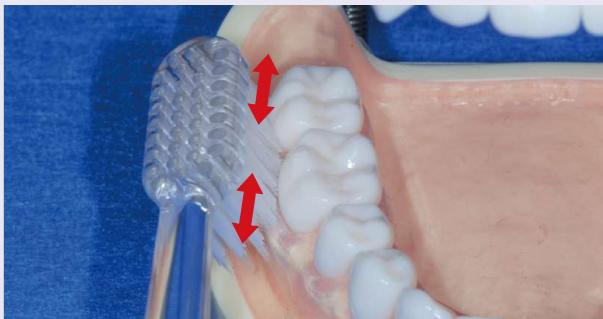
세균이 잘 없어지지 않는 부위

- 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.

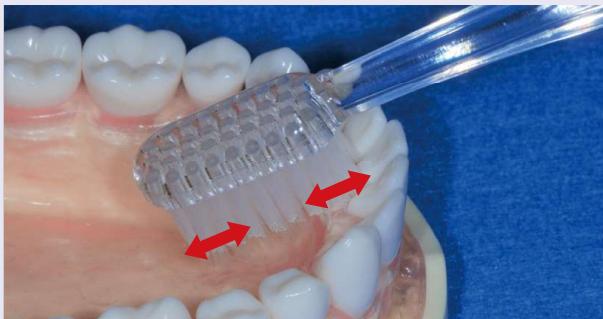


치아와 잇몸 경계

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 닦기 어려운 부위에 보조 도구를 사용하세요.

A2-2. 다음과 같은 경우에는 보조 도구를 사용하세요.

보조도구 사용이 필요한 부위



칫솔이 닦지 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.

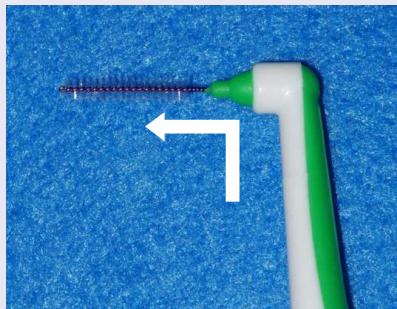
A2-4. 치간칫솔 사용법



- 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 기억자 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.

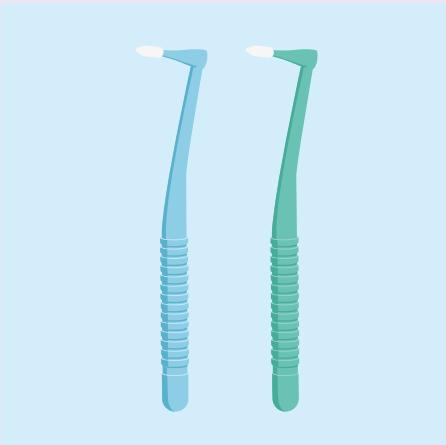
첨단 칫솔



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



혀로 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



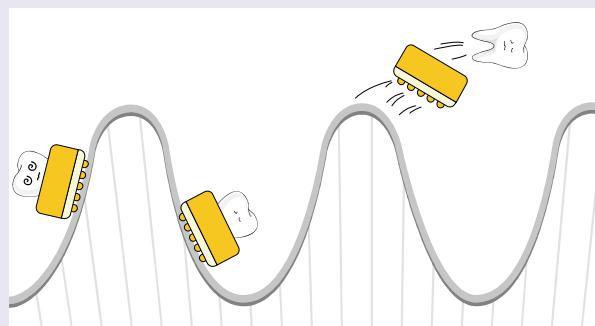
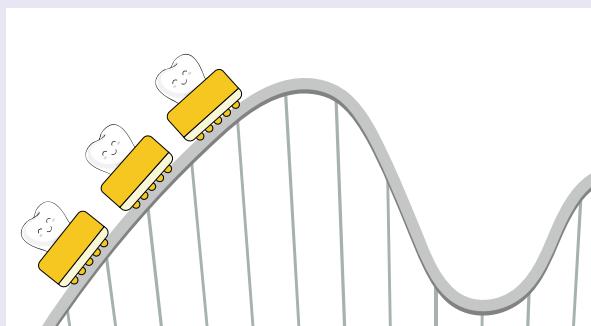
영양성분		
100 mL	%영양소 기준치	
열량	80kcal	
탄수화물	11g	3%
당류	11g	
단백질	3g	5%
지방	3g	6%
포화지방	2g	14%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	60mg	3%

%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 영향**이 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 치실, 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.



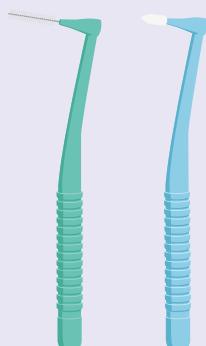
임플란트 치료 중에는 치료 부위를 청결하게 유지해야 합니다.

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. 틀니 치료를 받는다면 무엇을 신경 써야 할까요?

A9-1. 틀니를 치아처럼 깨끗이 관리하세요.



틀니에 번식한 세균으로 감염이 시작될 수 있습니다.
틀니를 깨끗이 관리하여 세균이 전파되는 것을 방지하세요.

A9-2. 치료가 끝난 뒤에도 정기적으로 치과에 방문하세요.



틀니 몸체와 인공 치아는 소모품이므로,
틀니가 닿는 잇몸과 함께 정기적으로 검진받아야 합니다.

잠깐! 틀니를 처음 사용할 때는 불편한 것이 당연합니다.
틀니가 편해질 때까지 꾸준히 치과를 방문해 틀니를 조정하세요.



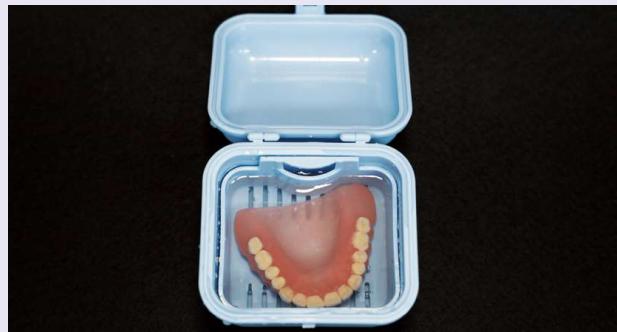
- 1 수건 위에 틀니와 전용 칫솔을 준비하세요.

- 2 틀니를 세척할 때 치약을 사용하지 말고 일반적인 주방세제를 사용하세요.



- 3 틀니가 떨어져 깨지지 않도록 수건 위에서 틀니를 단단히 붙잡으세요.

- 4 단단히 잡은 틀니를 전용 칫솔로 닦아주세요.



- 5 잠들기 전 전용 세정제로 소독하고, 찬물에 넣어 틀니의 변형을 방지하세요.

- 6 외부에서 틀니를 빼 두어야 한다면 손상되지 않도록 보관함에 넣어두세요.

잠깐! 틀니 종류에 따라 관리 방법이 달라질 수 있습니다.
치과 의료진이 알려주는 주의 사항을 반드시 기억하세요!

Q10. 특별한 증상이 없어도 치과에 방문해야 하나요?

A10-1. 아프지 않더라도 정기적으로 치과에 방문하세요.



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

A10-2. 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 병의원에서 실시하고 있는 성인 구강검진은
검진비용 전액이 지원되는 대표적인 국가 검진 서비스입니다.

A10-3. 정기적인 전문가 관리로 구강건강을 유지하세요.



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

A10-4. 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.

A10-5. 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.

Q11. 알아두면 유용한 치과 건강보험 서비스에는 또 어떤 것이 있나요?

A11-1. 노인 대상 치과 건강보험 서비스

노인을 대상으로 하는 대표적인 치과 건강보험 서비스인
노인 틀니와 치과 임플란트 서비스에 대해 알아보세요.

만 65세 이상 성인의 틀니 치료에 건강보험이 적용됩니다.

노인 틀니 건강보험 적용	
대상	만 65세 이상 성인
주기	7년
조건	상악 또는 하악에 틀니가 필요한 경우
금액	요양급여비용 총액의 30% (건강보험 가입자 기준)

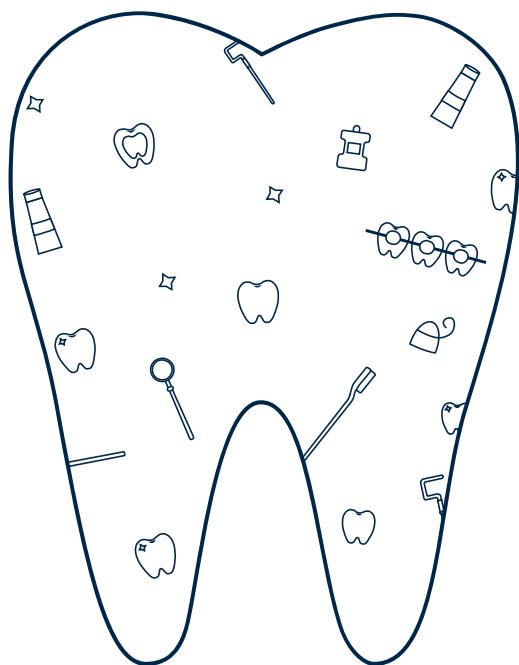
만 65세 이상 성인의 임플란트 치료에 건강보험이 적용됩니다.

치과 임플란트 건강보험 적용	
대상	만 65세 이상 성인
주기	평생 2개
조건	부분적으로 치아가 상실된 경우 (완전무치악 제외)
금액	요양급여비용 총액의 30% (건강보험 가입자 기준)

노인 틀니와 임플란트 치료의 건강보험 기준은 개인의 구강 상태에 따라 달라집니다.

가까운 치과에서 정확한 상담을 받아보세요!

이 책자의 내용은 '구강건강 길라잡이' 누리집(<http://www.oralhealth.or.kr>)에서도 확인할 수 있습니다.



주소 (04802) 서울 성동구 광나루로 257 (송정동, 대한치과의사협회회관) 2층 205호

E-mail kads@chol.com Tel 02-2024-9189 Fax 02-468-4655

