

장애인의 구강질환 예방을 위한 구강관리 안내



구강관리 용품

01 칫솔

칫솔이란?

음식물을 먹은 후 치아에 남아있는 음식찌꺼기를 닦아 구강질환을 예방합니다.



칫솔질 방법

양치질은 3·3·3만 기억하세요!



하루에 3번 이상
아침, 점심, 저녁,
잠자기 전



음식 섭취 후
3분 이내



3분 동안 칫솔질



잠자기 전에
이 닦는 것이 중요

추천하는 이닦는 순서!



앞니에서 어금니
방향으로 바깥쪽



앞니에서 어금니
방향으로 안쪽

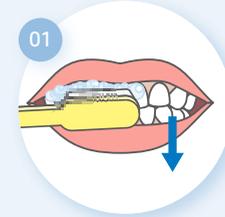


음식 씹는 면

※ 자신이 편한 순서를 정해서 하면 빠뜨리는 부분 없이 전체 치아를 골고루 칫솔질을 할 수 있습니다.

회전법

음식물을 먹은 후 치아에 남아있는 음식찌꺼기를 닦아 구강질환을 예방합니다.



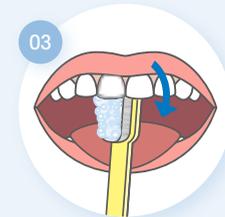
앞니 바깥쪽

잇몸에서 치아 방향으로 돌리면서(쓸어내리면서) 닦습니다.



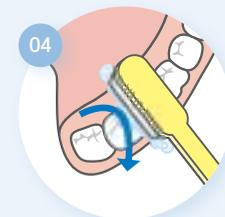
어금니 바깥쪽

잇몸에서 치아의 씹는 방향으로 돌리면서(쓸어올리면서) 닦습니다.



앞니 안쪽

칫솔을 세워 칫솔 머리가 깊숙이 들어가도록 하여 바깥쪽으로 쓸어내려 닦습니다.



어금니 안쪽

잇몸에서 치아의 씹는 방향으로 돌리면서 닦습니다.



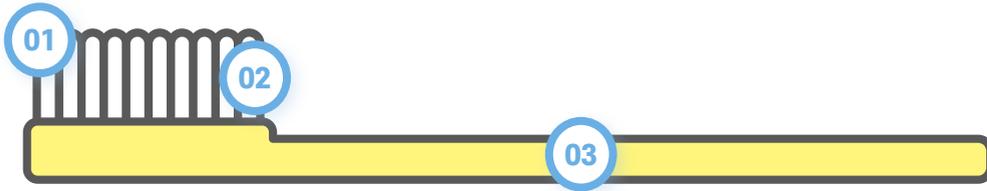
어금니 씹는 면

앞뒤로 문질러 닦습니다.

칫솔 관리

칫솔은 어떻게 선택하는게 좋은가요?

개인의 구강상태에 따라 달라지지만, 일반적으로 권장되는 칫솔입니다.



01 칫솔 머리 모양

칫솔 머리 모양은 단면이 수평이고, 크기는 어금니를 2~3개 정도 덮을 수 있는 것이 적절합니다.

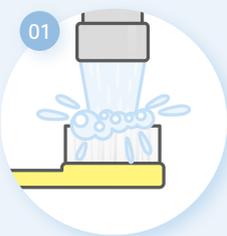
02 칫솔모 탄력

칫솔모의 탄력은 중간 정도의 강도가 좋습니다. 너무 부드러우면 세균막을 제거하기 어렵고, 너무 뾰뾰하면 오래 사용 시 치아표면이 손상되어 이가 시린 증상이 생길 수 있습니다.

03 손잡이 모양

칫솔 손잡이는 직선형인 것이 좋습니다. 손잡이가 넓고 납작할수록 손으로 잡기 쉽고, 손목을 돌리기 좀 더 편안합니다.

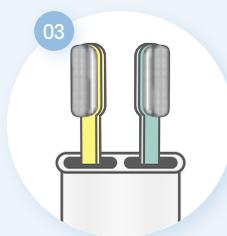
칫솔은 어떻게 보관하는 것이 좋을까요?



01 이를 닦은 후 흐르는 물에 깨끗이 세척합니다.



02 건조와 통풍이 잘 되는 곳에 청결하게 보관합니다.



03 다른 칫솔들과 서로 닿지 않게 보관합니다.

※ 살균효과가 있는 보관용기를 사용하면 더 좋습니다.

칫솔은 언제 교체하는게 좋을까요?



사용 전

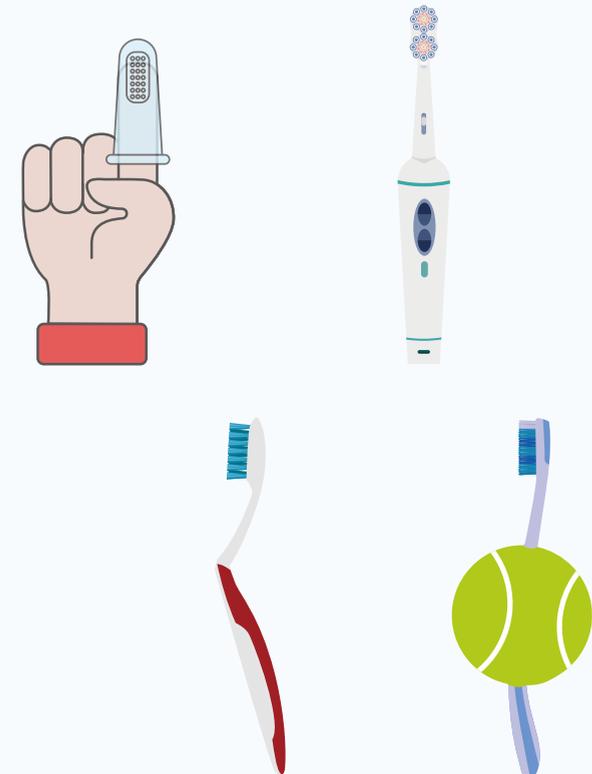
교체 시기

일반적으로 2~3개월마다 교환합니다.

※ 기간에 상관없이 칫솔모가 벌어지면 교환합니다.

손을 사용하기 어려운 장애인들을 위한 다양한 칫솔

- 손가락 칫솔, 전동 칫솔 등 다양한 칫솔 중 선택하여 사용합니다.
- 자신의 손에 맞게 칫솔 손잡이를 직접 제작 또는 변형하여 사용합니다.



02 치실

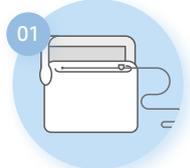
치실이란?

치솔질만 하는 것보다 충치 예방 효과가 크고, 양치 후에 치아 사이에 남아있는 음식을 찌꺼기를 제거합니다.



치실 사용법

일반 치실 사용법



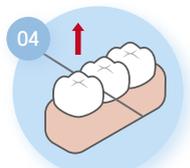
01 치실을 40-50cm 정도의 길이로 잘라 준비합니다.



02 치실을 양손 가운데 손가락에 감아 길이가 5-10cm정도 되도록 남기고 돌돌 감아주세요.



03 양손 엄지와 검지로 2-3cm 남도록 팽팽하게 잡고 잇몸과 이 사이의 공간까지 천천히 넣습니다.

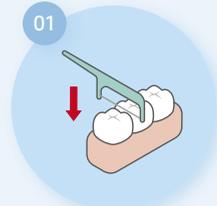


04 치아 옆면에 밀착하여 씹는 면쪽으로 이물질을 제거해주세요. (이때 치실로 잇몸에 상처를 주지 않도록 잇몸이 아닌 치아에 밀착하여 사용합니다.)



05 사용한 치실 부위는 재사용하지 않도록 감긴 것을 이동해가며 사용합니다.

손잡이가 있는 치실 사용법



01 손잡이를 단단하게 잡고 치실 부위를 치아 사이에 위치합니다.



02 치실을 부드럽게 치아 사이로 넣습니다. 이때 치아 윗부분 통과 시 저항감이 있으므로 잇몸이 다치지 않도록 천천히 톱질하듯 밀어 넣습니다.



03 치아 옆면에 밀착하여 씹는 면 쪽으로 이물질을 제거해 주세요. (이때 치실로 잇몸에 상처를 주지 않도록 치아에 밀착하여 사용하세요.)



03 치간칫솔

치간칫솔이란?

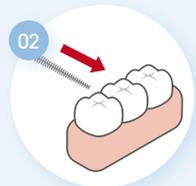
양치 후에 치아 사이에 낀 음식을 제거할 때 사용합니다.
치아 사이가 넓을 때 치실보다는 치간칫솔을 사용합니다.



치간칫솔 사용법

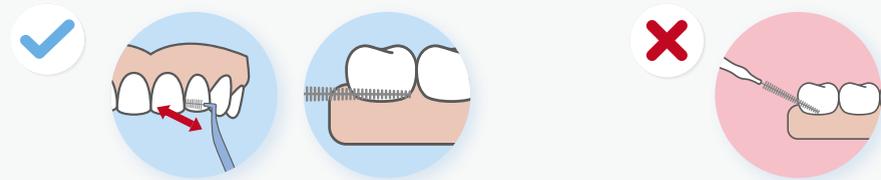


01 사이즈가 맞는 것을 선택하여 물을 묻혀 부드럽게 이 사이에 넣습니다.
※ 와이어가 잇몸에 상처를 주지 않도록 조심하세요.



02 치아와 치아 사이를 앞뒤로 천천히 쓸어냅니다.
치아 사이에 낀 잇몸 경계 부위의 음식물 찌꺼기를 닦아 냅니다.

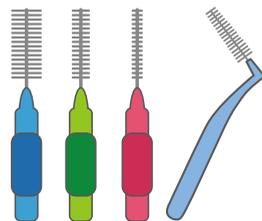
올바른 치간칫솔 사용방법



치간칫솔 고르기

치아 사이에 막힘 없이 들어가며 치아 사이의 틈보다는 조금 두꺼운 것을 선택하는게 좋아요.

※ 너무 험렁하면 제대로 닦이지 않아 효과가 떨어지고,
너무 뻑뻑하면 잇몸에 무리를 줄 수 있으니 주의하세요.



04 혀클리너

혀클리너란?

칫솔질 후 혀에 남아있는 음식물 찌꺼기 또는 치약을 제거하여 구강질환을 예방할 수 있습니다.



혀클리너 사용법



01 입을 벌리고 혀바닥을 앞으로 내립니다.



02 날부분을 혀바닥의 뒷부분부터 앞으로 가볍게 4~5회 정도 긁어내립니다.



03 사용 후 흐르는 물에 씻어 통풍이 잘 되는 곳에 보관하고 재사용합니다.

※너무 세게 사용하면 혀 돌기에 염증이 생길 수 있으므로 너무 세게 닦지 않도록 주의하세요!

구강관리 정보

05 구강관리

치아에 해로운 음식

- 
산성분이 첨가된 음료
 치아를 부식시켜 치아표면이 손상됩니다. 예시 | 콜라 등 탄산음료
- 
끈적끈적한 음식
 음식물이 없어지지 않고 구강 내 남아있을 가능성이 커 충치가 생길 수 있습니다. 예시 | 젤리, 말린 과일 등
- 
당이 많은 음식
 충치균이 활발해져 충치가 생길 수 있습니다. 예시 | 초콜릿, 아이스크림 등
- 
질기고 단단한 음식
 치아에 금이 가거나 깨질 위험 있습니다. 예시 | 마른 오징어, 땅콩 등

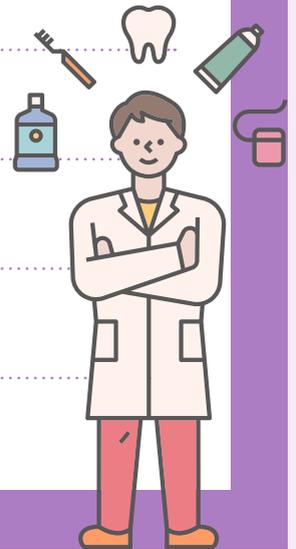
치아에 이로운 음식

- 
채소, 과일
 수분과 섬유질이 많아 구강 내 남은 음식물을 제거하는 효과가 있습니다.
- 
우유, 치즈
 칼슘이 풍부하고 입안의 산성 수치를 낮춰줍니다.
- 
홍차, 녹차
 치아 건강에 좋은 불소 성분 수치를 높여줍니다.
- 
달걀, 생선, 두부
 단백질 등 영양분을 공급하여 치아 건강에 도움을 줍니다.

※ 산성 수치가 높으면 치아표면이 손상되기 쉽습니다.

이럴 때는 치과에 가세요

- ✓ 잇몸이 붓고 고름이 나올 때
- ✓ 차거나 뜨거운 음식을 먹을 시 불편할 때
- ✓ 이가 부러지거나 깨졌을 때
- ✓ 이가 시리고, 흔들릴 때
- ✓ 사용 중인 틀니나 보철물이 불편할 때
- ✓ 혀 또는 입안이 욱신거릴 때
- ✓ 치아 건강관리에 대한 교육을 받고 싶을 때
- ✓ 그 외 치아 건강에 대해 궁금한 점이 있을 때



구강관리 지원

06 중증장애인치과진료비 지원사업

중증장애인치과진료비 지원사업은 **보건소 구강보건사업**으로 경제적 부담과 신체적 제약으로 치과 진료의 적절한 시기를 놓치기 쉬운 중증장애인에게 치과 진료비 등을 지원하여 장애인의 구강 건강을 향상시키기 위한 사업입니다.

신청대상 해당 지역에 주소를 둔 장애의 정도가 심한 장애인(기존 1~3급)

지원내용 틀니, 보철, 레진 비용

진행절차



시술신청 접수

- 관할 보건소(읍·면·동사무소)
- 사업대상 여부확인



1차 구강검진 실시

- 관할 보건소
- 보건소에서 전신건강상태 기록 및 구강 상태를 1차로 검진하여 가능 대상자 선정

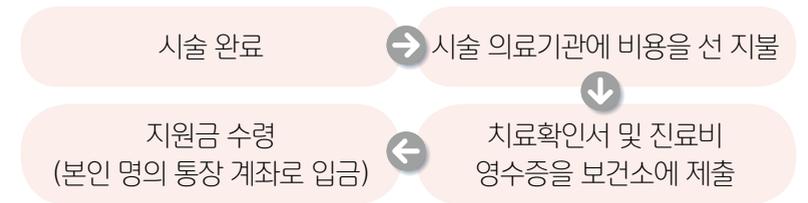


2차(시술의료기관)

- 대상자가 희망하는 치과 병·의원 등

지원방법

방법 1



방법 2

대상자(보건소)와 시술 의료기관과의 협의 시 의료기관에서 보건소에 직접 청구 가능

문의처

보건소	전화번호	보건소	전화번호
창원시창원보건소	055-225-4000	의령군보건소	055-570-4010
창원시마산보건소	055-245-4000	함안군보건소	055-580-3101
창원시진해보건소	055-225-6101	창녕군보건소	055-530-6201
진주시보건소	055-741-4000	고성군보건소	055-670-4001
통영시보건소	055-650-6061	남해군보건소	055-860-8701
사천시보건소	055-831-3560	하동군보건소	055-882-4000
김해시보건소	055-330-3114	산청군보건의료원	055-970-7500
밀양시보건소	055-359-7020	함양군보건소	055-960-5340
거제시보건소	055-639-6200	거창군보건소	055-940-8310
양산시보건소	055-388-4000	합천군보건소	055-930-3695

※ 서비스 이용하기 전 반드시 해당 기관에 전화 확인이 필요합니다.

07 경남권역장애인구강진료센터

지원대상 장애유형, 등급, 나이에 관계없이 장애인 복지카드를 소지한 모든 장애인

진료비 지원

기초생활수급 장애인

비급여 진료비
총액의 **50%**

치과영역 중증장애인

비급여 진료비
총액의 **30%**

치과영역 경증장애인

비급여 진료비
총액의 **10%**

* 치과영역 경증장애인 : 치과영역 중증 장애인을 제외한 모든 장애인

치과영역 중증장애인 안내

장애유형	해당정도(등급)
뇌병변 장애, 뇌전증(간질)장애	장애 정도와 상관없이 모든 등급
정신장애, 지체장애, 지적장애, 자폐성장애	장애의 정도가 심한 장애인

구비서류

공통서류

장애인복지카드(또는 장애인 증명서),
기초생활수급자 증명서(해당자), 신분증

기타서류

선택의료 급여기관 의뢰서
(의료급여 환자 중 해당자)

※ 구비서류를 반드시 지참하여야 진료비 지원이 가능합니다.

주요사항

- 진료비 지원은 구비서류 제출 시점부터 적용되며, 소급 적용되지 않습니다.
- 미용 목적의 진료는 진료비 지원항목에서 제외됩니다.

문의사항

055-360-5114 (부산대학교치과병원 경남권역 장애인 구강진료센터)

※ 경남권역장애인구강진료센터는 경상남도 양산시 부산대학교 치과병원에 위치하고 있습니다.
자세한 사항은 경남권역장애인구강진료센터에 문의하세요!

08 경상남도 지역장애인보건의료센터

인터넷 검색창에 **경상남도지역장애인보건의료센터** 를 검색하세요.

우리 동네에 있는 **보건의료-복지 서비스**를 찾는 방법도
받고 싶은 **서비스**를 신청하는 것도 어렵지 않습니다.

www.경상남도지역장애인보건의료센터.org



경상남도지역장애인보건의료센터 홈페이지에 오시면
건강관련 궁금증도 해결할 수 있고 다양한 정보도 확인하실 수 있습니다.

문의사항이 있으시면 **055-360-4126**으로 전화주세요.



경 상 남 도
지역장애인보건의료센터

본 안내문은 경남권역장애인 구강진료센터에서 제공한 자료와
경상남도청 홈페이지 자료를 토대로 구성하였습니다.

경상남도 양산시 물금읍 금오로 20, 양산부산대학교병원 영남권역재활병원 1층

TEL 055-360-4126 FAX 055-360-4139

www.경상남도지역장애인보건의료센터.org