

SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리





SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리



목 차

SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

1장 노년기 구강관리 / 7

- 우리 치아의 구조 / 8
- 치아의 역할 / 9
- 나이가 들면서 나타나는 입안의 변화 / 10
- 노년기 구강관리가 왜 중요한가? / 11
- 나의 구강 건강 상태 / 12
- 나의 구강 지식 점수 / 13
- 나의 구강 건강 관리 목표 / 14

2장 노인들에게 흔한 구강문제 / 15

- 치아를 잃게 만드는 치주병 / 16
- 치주병에 걸리기 쉬운 사람들 / 17
- 치주병 자가 진단 체크리스트 / 18
- 입이 마르는 구강건조증 / 19
- 구강건조증의 증상은? / 20
- 구강건조증이 있을 때 이렇게 하세요 / 21
- 구강건조증이 있을 때 피하세요 / 23
- 입냄새 / 24
- 입냄새를 없애는 방법 / 25



3장 손쉬운 구강관리 / 27

- 올바른 칫솔질 / 28
- 칫솔질 이렇게 하세요 / 30
- 치아와 치아 사이의 프라그 제거 / 31
- 올바른 틀니 관리 / 32
- 틀니를 뺀 후 입안 관리 / 34
- 내 틀니는 나에게 잘 맞는걸까? / 35
- 편마비 환자의 구강관리 / 36
- 인지장애 환자 구강관리 / 38
- 당뇨병 환자의 구강관리 / 39
- 잇몸마사지 / 40
- 류마티스관절염 환자의 구강관리 / 41
- 잡기 쉬운 칫솔 / 42

4장 구강운동 따라하기 / 43

- 잘 씹기 위한 입체조 / 44
- 칫솔을 이용한 혀 마사지 / 45
- 전동칫솔을 이용한 운동 / 46
- 웃는 얼굴을 만들어주는 안면체조 / 47

5장 나의 구강관리 목표 점검 / 49

- 나의 구강 건강 상태 / 50
- 나의 구강 지식 점수 / 51
- 나의 구강 건강 관리 목표 점검 / 52
- 나의 구강 지식 정답 / 54



SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

MEMO





SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

1장 노년기 구강관리

- 우리 치아의 구조
- 치아의 역할
- 나이가 들면서 나타나는 입안의 변화
- 노년기 구강관리가 왜 중요한가?
- 나의 구강 건강 상태
- 나의 구강 지식 점수
- 나의 구강 건강 관리 목표





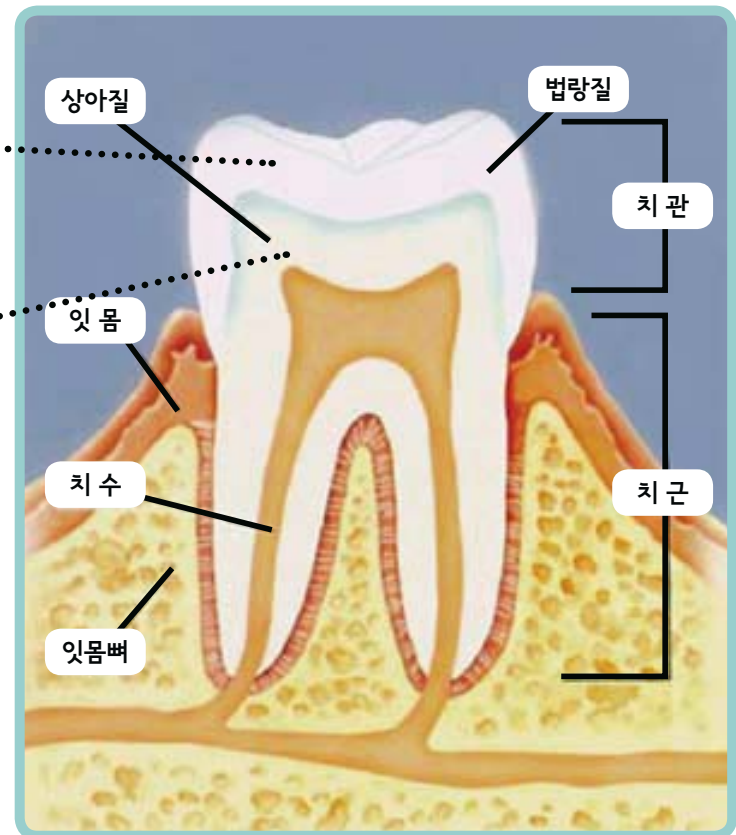
■ 우리 치아의 구조

• 법랑질

치아의 가장 바깥 층으로 단단한 구조로 되어 있습니다.

• 상아질

법랑질 안쪽에 있으며, 이 곳에는 신경(치수)과 혈관이 들어 있습니다.





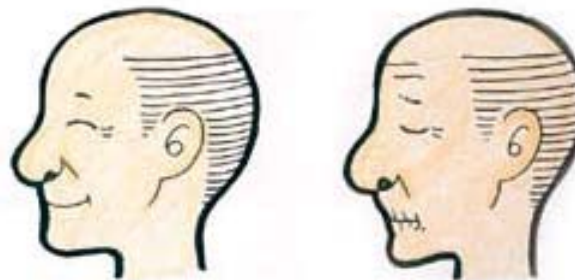
■ 치아의 역할



- 음식을 씹을 수 있게 해줍니다.



- 발음을 정확하게 할 수 있게 해줍니다.



- 아름답게 웃을 수 있게 해주고, 얼굴형태를 정상적으로 유지하게 해줍니다.



▪ 나이가 들면서 나타나는 입안의 변화



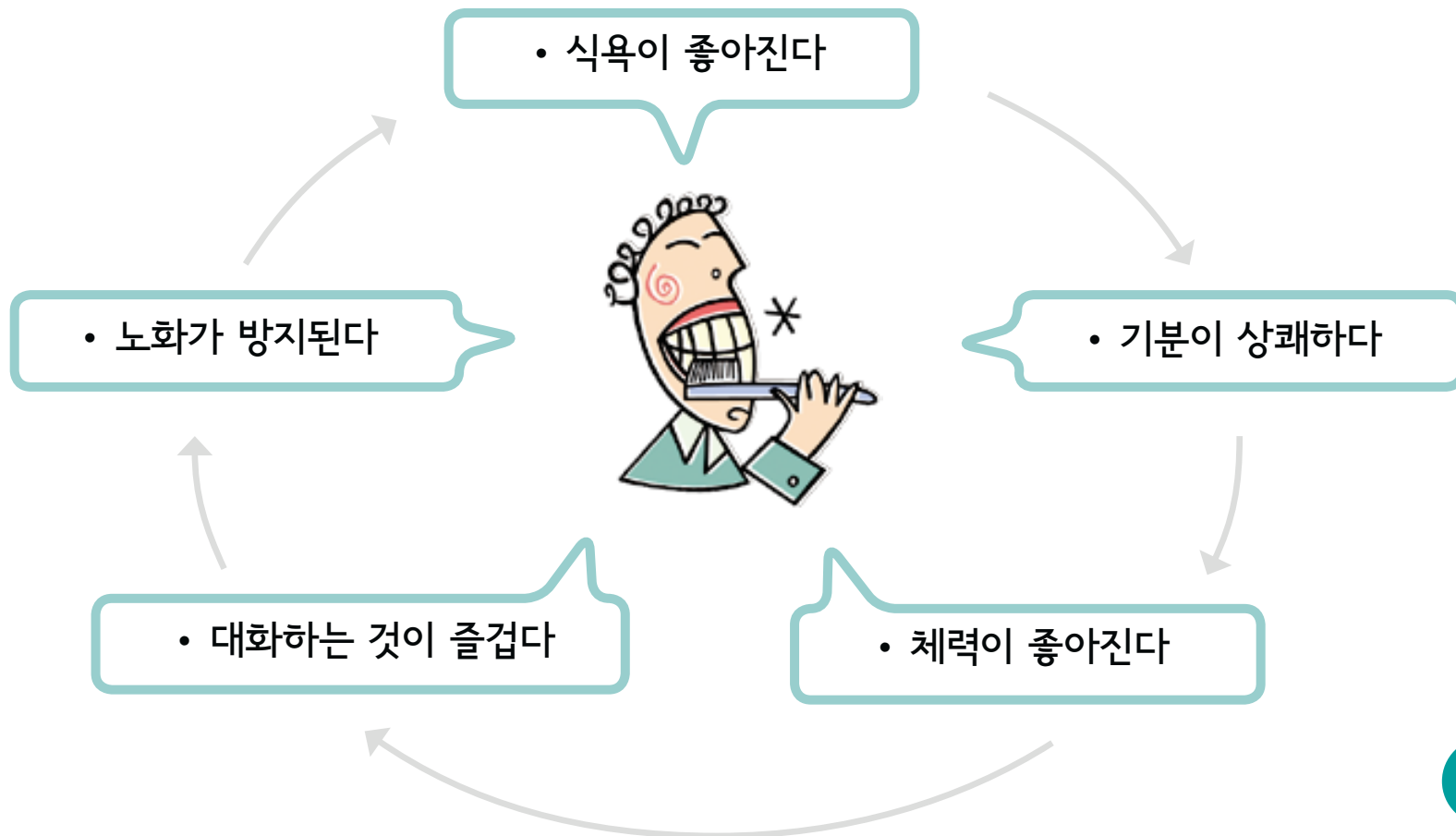
- 치아의 개수가 줄어듭니다.
- 침이 적게 나옵니다.
- 입안의 근육이 위축됩니다.



- 입이 자주 마르고, 딱딱한 음식을 씹기가 어려워 집니다.
- 사래가 자주 걸립니다.
- 입 냄새가 심해 집니다.
- 잇몸에서 피가 납니다.



· 노년기 구강관리가 왜 중요한가?





· 나의 구강 건강 상태

나의 구강 건강 상태	항상 (5점)	자주 (4점)	보통 (3점)	가끔 (2점)	없음 (1점)
음식을 씹거나 베어 무는 것이 어렵습니다					
음식을 씹어서 삼키는 것이 어렵습니다					
잇몸에서 피가 납니다					
입냄새가 나는 것 같습니다					
입안이 자주 마릅니다					
입안이 말라서 음식을 먹기가 불편합니다					
치아나 입안문제 때문에 창피해서 다른 사람과의 만남을 꺼린 적이 있습니다					

• 총점 : () 점

점수의 합이 높을 수록 구강건강상태가 좋지 않은 것입니다.
총점이 11점 이하이면 구강상태가 양호한 것입니다.
3번, 7번 항목에서 '자주' 또는 '항상'에 해당하는 경우는
보건소나 치과방문이 필요합니다.



■ 나의 구강 지식 점수

나의 구강 지식	그렇다	아니다	모르겠다
잇몸이 붓고 피가 나는 충치의 원인은 프라그(치태) 때문에 생긴다			
치솔질 할 때는 혀도 닦아야 한다			
소금으로 이를 닦으면 건강해진다			
노인의 앞니나 송곳니가 찬물이나 찬바람에 시리게 된 원인은 치아와 잇몸 경계부분이 닳아서이다			
구강 위생이 나쁜 이유는 유전 때문이다			
잇몸병은 약으로 고칠 수 있다			
의사가 아닌 사람에게 보철(틀니)을 해도 상관 없다			
치솔질(틀니포함)은 식사 전에 한다			
치솔질(틀니포함)은 식사 후에 한다			
치솔질은 간식 후에 한다			

• 총점 : () 점

점수의 합이 높을 수록 구강지식이 높은 것입니다.
정답은 맨 뒷장을 참고하세요.



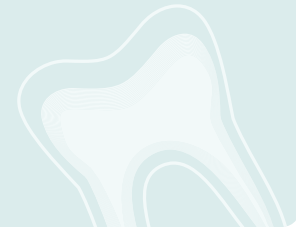
■ 나의 구강 건강 관리 목표

• 나의 구강관리 목표

- 나의 구강점수는 ()점에서 ()점으로 변화되어 나의 구강건강은 좋아질 것이다
- 나의 구강지식점수는 ()점에서 ()점으로 높아질 것이다

• 실천 계획

- 나는 매일 식사 후에 칫솔질을 할 것이다
- 나는 매일 자기 전 칫솔질을 할 것이다
- 나는 자기 전 틀니를 빼어 찬물에 담가 보관할 것이다
- 나는 1년에 1번 정기구강검진을 받을 것이다





SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

2장. 노인들에게 흔한 구강문제

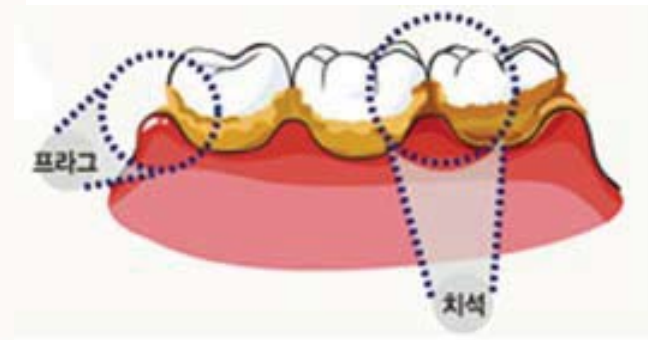


- 치아를 잃게 만드는 치주병
- 치주병에 걸리기 쉬운 사람들
- 치주병 자가 진단 체크리스트
- 입이 마르는 구강건조증
- 구강건조증의 증상은?
- 구강건조증이 있을 때 이렇게 하세요
- 구강건조증이 있을 때 피하세요
- 입냄새
- 입냄새를 없애는 방법



▪ 치아를 잃게 만드는 치주병

- 치주병은 치아를 지탱해주는 치주주위조직이 세균에 의해 파괴되는 병입니다.
- 치주병이 심해지면 이가 흔들리고 빠지게 됩니다.
- 치주병은 프라그나 치석에 쌓인 세균에 의해서 생깁니다.





▪ 치주병에 걸리기 쉬운 사람들

- 식사 후 양치질을 하지 않는 사람
- 저항력이 떨어져 있는 사람
- 당뇨병이 있는 사람
- 담배를 피는 사람
- 골다공증이 있는 사람
- 구강건조증이 있는 사람



• 치주병에 걸리기 쉬운 사람들



치주병 자가 진단 체크리스트

• 잇몸에서 피가 나는 경우가 있습니까?

- 0 : 그런 적 없다
- 1 : 이를 닦거나 사과 같은 단단한 음식을 먹을 때 가끔 난다
- 2 : 가만히 있어도 피가 난 적이 있다

• 이가 흔들립니까?

- 0 : 흔들리지 않는다
- 1 : 최근에 흔들리는 느낌이 있다
- 2 : 흔들려서 음식을 씹을 수가 없다

• 잇몸이 부은 적이 있습니까?

- 0 : 없다
- 1 : 부은 적이 있다
- 2 : 부어서 통증을 느끼는 경우가 자주 있다

• 입냄새 때문에 고민하십니까?

- 0 : 입냄새가 없다
- 1 : 사람들에게서 자주 듣는다
- 2 : 고름이 나오며 스스로도 입냄새가 난다는 것을 느낀다

• 아침에 일어났을 때 입속이 상쾌합니까?

- 0 : 상쾌하다
- 1 : 입속이 끈적거리 불쾌감이 있다
- 2 : 턱이 아프기도 하고 고름이 나오는 경우가 많다

• 치아와 치아 사이에 음식물이 낀니까?

- 0 : 끼지 않는다
- 1 : 가끔 낀다
- 2 : 자주 끼어서 신경 쓰인다

각 질문의 점수를 합하세요.

합계 : 0점

1점 ~ 6점

7점 ~ 12점

| 건강합니다.

| 치주병이 진행중이며, 치료가 필요합니다.

| 반드시 치료가 필요합니다.



▪ 입이 마르는 구강건조증



- 구강건조증은 침의 분비량이 적어지는 것을 말합니다.



■ 구강건조증의 증상은?



- 입술이 마릅니다.
- 틀니가 잘 빠질 수 있습니다.
- 말하기가 어려워 집니다.
- 음식물을 삼키는 것이 어려워 집니다.
- 충치가 많아지고, 입냄새가 심해집니다.
- 혀에 백태가 심해 집니다.
- 혀에 주름이 생깁니다.



■ 구강건조증이 있을 때 이렇게 하세요



• 물을 자주 마십니다.



• 습도를 유지합니다.



• 입안을 청결하게 합니다.



• 잘 씹어서 먹습니다.



■ 구강건조증이 있을 때 이렇게 하세요



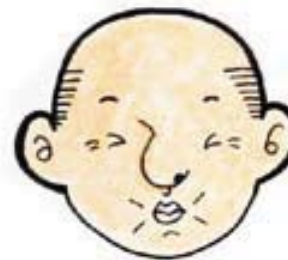
- 자일리톨 사탕이나 껌을 이용합니다



- 신맛 나는 음식을 먹습니다.



- 금연합니다.



- 입 운동을 합니다.



▪ 구강건조증이 있을 때 피하세요



- 커피와 같이 카페인 많이 함유된 음료는 피합니다.
- 가글을 할 때 알콜성분이 많이 함유된 제제는 피합니다.



■ 입냄새



- 입냄새는 입안에 있는 세균에 의해서 음식찌꺼기등이 부패되면서 납니다.
- 입냄새는 주로 자극적인 음식을 먹거나 구강내 잘못된 보철물이 있을 때 납니다.
- 충치와 잇몸 염증이 있을 때 납니다.
- 틀니가 깨끗하지 못할 때 납니다.
- 내과질환이나 스트레스가 심할 때 납니다.
(의사와 상담이 필요합니다)



■ 입냄새를 없애는 방법

- 자주 칫솔질을 해서 입안을 청결하게 합니다.
- 칫솔질을 할 때 혀와 잇몸을 같이 닦습니다.
- 충치와 잇몸 염증을 치료합니다.
- 틀니를 청결하게 관리합니다.
- 치실과 치간칫솔을 사용합니다.





■ 입냄새를 없애는 방법



- 혀 세정기로 혀를 닦는 모습



- 칫솔로 혀를 닦는 모습
: 가볍게 10회 정도 닦습니다.



SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

3장. 손쉬운 구강관리

- 올바른 칫솔질
- 칫솔질 이렇게 하세요
- 치아와 치아 사이의 프라그 제거
- 올바른 틀니 관리
- 틀니를 뺀 후 입안 관리
- 내 틀니는 나에게 잘 맞는걸까?
- 편마비 환자의 구강관리
- (이 닦는 것을 잊어버리는) 인지장애 환자 구강관리
- 당뇨병 환자의 구강관리
- 잇몸마사지
- 류마티스관절염 환자의 구강관리
- 잡기 쉬운 칫솔





■ 올바른 칫솔질

- 칫솔질은 매 식사 후와 잠자기 전에 합니다.
- 잠자기 전 칫솔질은 아주 꼼꼼하게 해야 합니다.
- 끈적끈적한 프라그는 칫솔 끝부분을 이용해서 잘 닦아냅니다.
- 치아가 없어도 칫솔질을 해야 합니다.
- 칫솔질 할 때 혀와 잇몸을 함께 닦습니다.





· 올바른 칫솔질

- 칫솔질은 하루에 3번 이상

식사 후



간식 후



잠자기 전



- 잠자기 전 칫솔질은 꼼꼼하게
- 음식먹은 후 3분 이내에
- 3분 이상 칫솔질



■ 칫솔질 이렇게 하세요



- 치아와 잇몸이 닿는 부분은 위아래로 튕기듯 돌려가며 닦습니다.



- 치아 안쪽을 칫솔 끝을 이용해서 닦습니다.

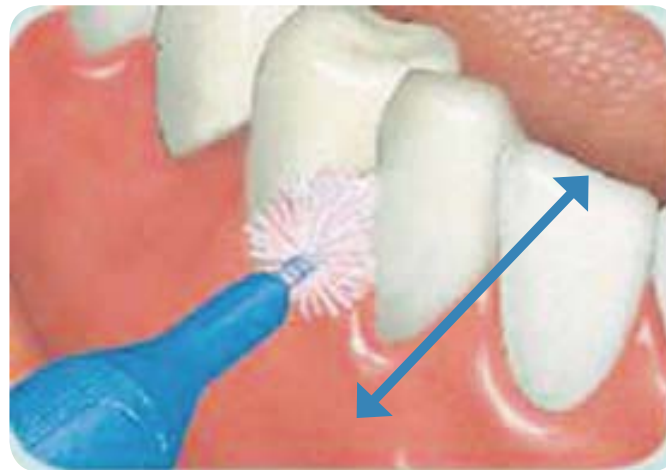


- 씹는 면은 앞뒤로 짧게 문지릅니다.



■ 치아와 치아 사이의 프라그 제거

- 필요한 경우 치간칫솔을 이용하여 치아와 치아 사이의 프라그를 없앱니다.
- 치아와 치아 사이에 치간칫솔의 끝부분을 끼워 넣어 천천히 앞뒤로 움직입니다.



- 천천히 앞뒤로 움직입니다.



· 올바른 틀니 관리

- 틀니는 매 식사 후에 닦습니다.
- 틀니를 닦을 때는 깨지지 않도록 수건을 바닥에 깔거나 물을 받아두고 닦습니다.
- 의치용 칫솔로 문지르며 흐르는 물에 닦습니다.
- 치약을 사용하지 않습니다.



- 틀니는 치약을 사용하여 닦지 않습니다.



- 틀니를 닦을 때는 물을 받아두거나 수건을 깔고 닦습니다.



▪ 올바른 틀니 관리

- 의치세정제 용액에 담가서 세척합니다.
- 의치세정제가 없는 경우 주방용세제를 이용하여 틀니를 닦습니다.
- 자기 전에는 틀니를 빼서 물에 담가둡니다.
- 끓는 물이나 표백제에 담그지 않습니다.



- 3일에 한번은 의치세정제에 담가둡니다.
- 잘 때는 의치를 빼서 찬물에 담가둡니다.



· 틀니를 뺀 후 입안 관리

- 잠을 잘 때는 틀니를 빼서 잇몸을 쉬게 해 줍니다.
- 부분틀니를 끼는 사람은 틀니를 제거한 후 남은 치아와 잇몸을 닦아야 합니다.
- 치아가 하나도 없어도 잇몸을 닦아야 합니다.
- 틀니를 뺀 후 잇몸마사지를 합니다.
- 틀니는 지정된 보관함에 찬 물을 붓고 담가둡니다.

- 잠 잘 때는 틀니를 빼서 잇몸을 쉬게 합니다.





· 내 틀니는 나에게 잘 맞는걸까?



· 나의 틀니 상태

- ☐ 턱을 움직이면 의치가 덜그럭거린다
- ☐ 틀니를 했을 때 통증이 심하다
- ☐ 위쪽 틀니가 떨어지거나 아래쪽 틀니가 들뜬 느낌이 든다
- ☐ 구내염이 생긴다
- ☐ 틀니의 금속 부분이 혀에 닿는다
- ☐ 틀니를 끼울 때 힘이 들어가고 잘 끼워지지 않는다
- ☐ 틀니를 끼우면 맛을 알 수 없다
- ☐ 딱딱한 음식을 씹지 못한다

위 문항에 해당되는 곳이 있으면 의치가 나에게 잘 맞지 않을 수 있으니 가까운 치과에 방문하세요.



■ 편마비 환자의 구강관리

- 앓을 수 없는 편마비 환자
 - 스스로 닦을 수 있는 사람은 마비된 쪽이 아래로 가게 옆으로 눕습니다.
 - 마비되지 않은 손으로 칫솔을 잡고 칫솔질을 합니다.
 - 사용하지 않는 쪽의 치아를 더 청결히 닦습니다.





▪ 편마비 환자의 구강관리

- 앉을 수 있는 편마비 환자
- 마비된 쪽에 쿠션을 대어 몸의 균형을 잡고 앉습니다.
- 마비되지 않은 손으로 칫솔을 잡습니다.
- 거울을 보면서 칫솔질합니다.



▪ (이 닦는 것을 잊어버리는) 인지장애 환자 구강관리

- 세면대에 혼동될 물건을 두지 않도록 합니다.
- 칫솔과 치약은 항상 같은 자리에 둡니다.
- 전동칫솔을 이용합니다.
- 간병인이 함께 이를 닦고 헹굴 때 똑같이 따라하도록 합니다.
- 사용하지 않는 쪽의 치아를 더 철저히 닦습니다.





▪ 당뇨병 환자의 구강관리

- 당뇨병이 있으면 침분비가 적어 입안이 건조해집니다.
- 당뇨병이 있으면 잇몸에서 피가 자주 나고 염증이 생기기 쉽습니다.
- 매 식사 후와 잠자기 전에 꼼꼼하게 칫솔질을 합니다.
- 혈당 조절이 잘되지 않는 경우에는 일년에 3~4회 치과검진을 받아야 합니다.
- 칫솔과 손가락으로 잇몸 마사지를 합니다.
- 치주질환 관리를 철저히 합니다.



- 손가락으로 잇몸을 마사지합니다.



■ 잇몸마사지



- 입주위를 손가락으로 빙글빙글 돌리면서 마사지합니다.

- 부드러운 칫솔이나 손가락으로 잇몸을 마사지합니다.





▪ 류마티스관절염 환자의 구강관리

- 잡기 쉬운 칫솔을 선택합니다.
- 전동칫솔을 이용합니다.
- 관절 움직임이 수월한 시간에 칫솔질을 하도록 합니다.
- 통증이 심할 때를 빼고는 가급적 스스로 칫솔질하도록 합니다.





· 잡기 쉬운 칫솔



- 손잡이가 두꺼운 칫솔을 이용해요.



- 손잡이에 형꺽을 감싸 잡기 쉬운 칫솔을 만들어요.



- 손잡이 부분을 구부려서 잡기 쉬운 칫솔을 만들어요.



SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

4장. 구강운동 따라하기

- 잘 씹기 위한 입체조
- 칫솔을 이용한 혀 마사지
- 전동칫솔을 이용한 운동
- 웃는 얼굴을 만들어주는 안면체조





■ 잘 씹기 위한 입체조



- 혀 내밀었다
넣기 반복



- 볼 부풀렸다
오므리기 반복



- 혀끝을 좌우 입
가장자리에 대기 반복



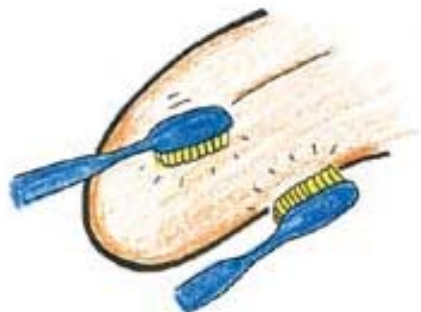
- 손가락으로
볼 안쪽을 밀고,
볼로 다시
손가락 밀기 반복



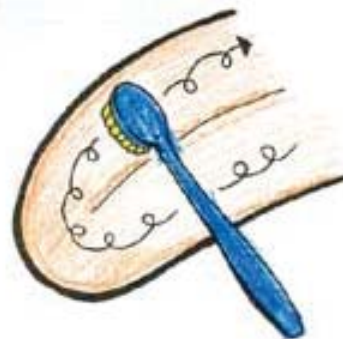
- 혀끝을 입술 위아래로
붙이기 반복



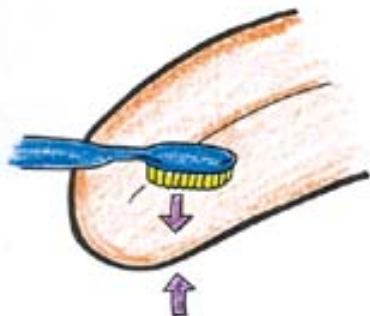
■ 칫솔을 이용한 혀 마사지



- 칫솔을 돌리면서 혀를 눌러줘요.



- 칫솔로 혀를 눌러줘요.



- 칫솔로 혀 바닥을 톡톡 쳐요.



■ 전동칫솔을 이용한 운동



- 전동 칫솔을 켜고 칫솔 등쪽을 볼에 대어 자극해줘요.



- 전동 칫솔을 켜고 칫솔을 혀와 볼, 잇몸에 대어 마사지해요.

■ 웃는 얼굴을 만들어주는 안면체조



- 눈, 코, 입을
앞으로 모아요.



- 입 가장자리를 올려요.



- 오랑우탄처럼 입을
모은 채 위아래로
늘려요.



- 볼을 부풀렸다가
오므려요.



- 입을 최대한 크게
벌려요.



SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

MEMO





SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리

5장. 나의 구강관리 목표 점검

- 나의 구강 건강 상태
- 나의 구강 지식 점수
- 나의 구강 건강 관리 목표 점검
- 구강 지식 정답





■ 나의 구강 건강 상태

나의 구강 건강 상태	항상 (5점)	자주 (4점)	보통 (3점)	가끔 (2점)	없음 (1점)
음식을 씹거나 베어 무는 것이 어렵습니다					
음식을 씹어서 삼키는 것이 어렵습니다					
잇몸에서 피가 납니다					
입냄새가 나는 것 같습니다					
입안이 자주 마릅니다					
입안이 말라서 음식을 먹기가 불편합니다					
치아나 입안문제 때문에 창피해서 다른 사람과의 만남을 꺼린 적이 있습니다					

• 총점 : () 점

점수의 합이 높을 수록 구강건강상태가 좋지 않은 것입니다.
총점이 11점 이하이면 구강상태가 양호한 것입니다.
3번, 7번 항목에서 '자주' 또는 '항상'에 해당하는 경우는
보건소나 치과방문이 필요합니다.



· 나의 구강 지식 점수

나의 구강 지식	그렇다	아니다	모르겠다
잇몸이 붓고 피가 나는 충치의 원인은 프라그(치태) 때문에 생긴다			
칫솔질 할 때는 혀도 닦아야 한다			
소금으로 이를 닦으면 건강해진다			
노인의 앞니나 송곳니가 찬물이나 찬바람에 시리게 된 원인은 치아와 잇몸 경계부분이 닳아서이다			
구강 위생이 나쁜 이유는 유전 때문이다			
잇몸병은 약으로 고칠 수 있다			
의사가 아닌 사람에게 보철(틀니)을 해도 상관 없다			
칫솔질(틀니포함)은 식사 전에 한다			
칫솔질(틀니포함)은 식사 후에 한다			
칫솔질은 간식 후에 한다			

• 총점 : () 점

점수의 합이 높을 수록 구강지식이 높은 것입니다.
정답은 맨 뒷장을 참고하세요.



■ 나의 구강 건강 관리 목표 점검

• 나의 구강관리 목표

아래의 점검표를 채워보고, 나의 구강건강을 점검해보세요. 해당되는 곳에 O 표 해보세요.

- 나의 구강건강점수는 ()점에서 ()점으로 변화되었다
- 나의 구강건강은 (좋아졌다/ 나빠졌다)
- 나의 구강지식점수는 ()점에서 ()점으로 (높아졌다/낮아졌다)



· 나의 구강 건강 관리 목표 점검

지난 일주일간 구강건강관리 실천 상태를 점검해보세요. 실천한 경우는 V 하세요.

실천 계획	실천여부
나는 매일 식사 후에 칫솔질을 할 것이다	
나는 매일 자기 전 칫솔질을 할 것이다	
나는 자기 전 틀니를 빼고 보관할 것이다	
나는 1년에 1번 정기구강검진을 받을 것이다	



■ 나의 구강 지식 정답

나의 구강 지식	그렇다	아니다	모르겠다
잇몸이 붓고 피가 나는 충치의 원인은 프라그(치태) 때문에 생긴다	V		
칫솔질 할 때는 혀도 닦아야 한다	V		
소금으로 이를 닦으면 건강해진다		V	
노인의 앞니나 송곳니가 찬물이나 찬바람에 시리게 된 원인은 치아와 잇몸 경계부분이 닳아서이다	V		
구강 위생이 나쁜 이유는 유전 때문이다		V	
잇몸병은 약으로 고칠 수 있다		V	
의사가 아닌 사람에게 보철(틀니)을 해도 상관 없다		V	
칫솔질(틀니포함)은 식사 전에 한다		V	
칫솔질(틀니포함)은 식사 후에 한다	V		
칫솔질은 간식 후에 한다	V		

본 자료는 대전광역시-대전대학교 시도중재프로그램 연구결과입니다.



SENIOR ORAL CARE

노인 구강관리



보 건 복 지 부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



한국건강증진재단
KOREA HEALTH PROMOTION FOUNDATION