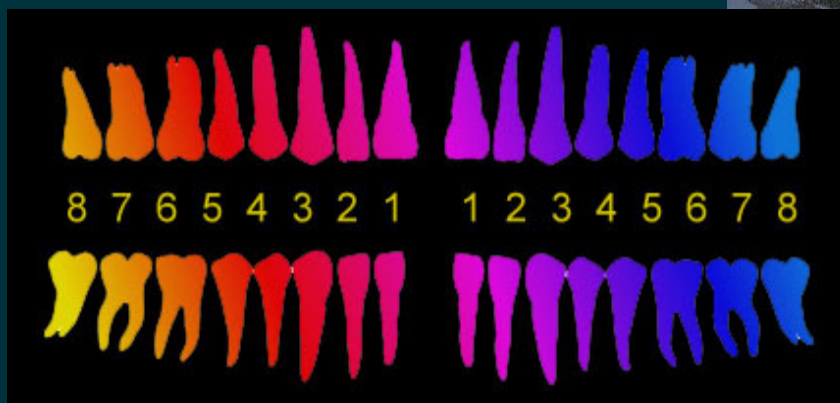
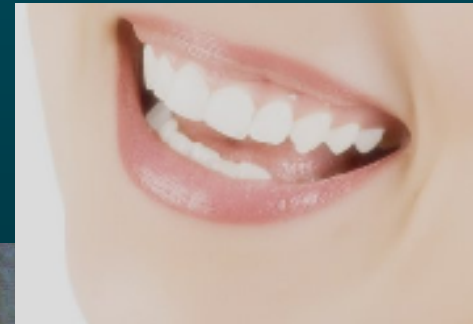


치과 상식과 구강 관리



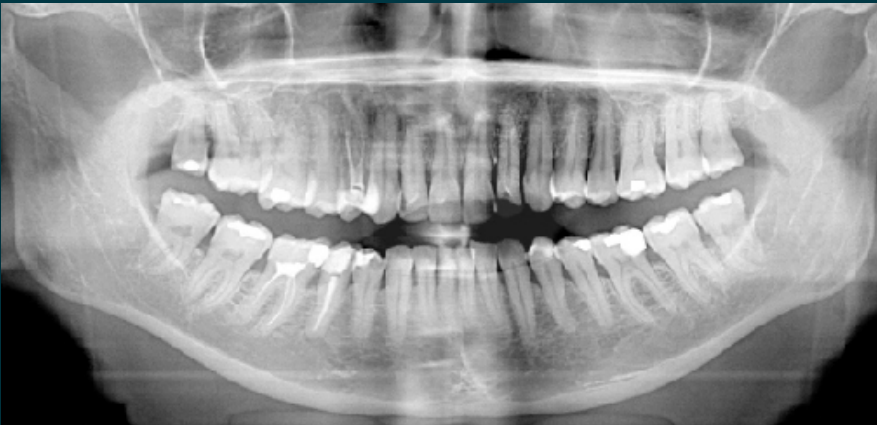
건강과 장수, 치아에 달렸다

2080 치아관리 운동 :

적어도 20개의 건강한 치아를 80세까지



치아의 구조



충치



치은염



치주염



치아 손상



치아 건강을 위한 생활 수칙

- 올바른 양치질을 식후에 3분 이내에 습관적으로 행하자
- 섬유질이 많은 음식을 먹자

좋은 음식 : 오이, 사과, 토마토, 콩, 당근, 참외, 우유, 생선, 멸치

나쁜 음식 : 탄산 음료, 사탕, 과자, 초콜릿, 캐러멜, 아이스크림

- 신맛이 강하거나 단단한 음식을 피하자



치솔질의 목적

- 각종 구강병의 주요 원인이 되는 플라그를 제거 및 재형성 방지
- 치아의 음식물 찌꺼기 제거
- 착색 예방
- 잇몸 마사지 효과에 의한 혈액순환 촉진
- 충치, 잇몸병 혹은 과민증이 있는 치아에 효능을 가진 성분을 함유한 치약을 도포

※ 플러그 (치면세균막)



- 입안의 세균과 세균의 부산물 그리고 음식물 찌꺼기가 치아에 끈적끈적하게 달라붙어서 생기는 막입니다
- 충치와 잇몸병의 주요 원인입니다
- 다른 말로 ‘치태’, ‘치면세균막’ 이라고 합니다.
- 칫솔질을 하면 사라졌다가 음식을 먹으면 다시 생깁니다.
- 이것이 오래되면 딱딱해져서 치석이 되지요.



칫솔 선택

- 칫솔은 사용할 사람의 구강상태에 맞는 것으로 선택하여 사용해야 칫솔질을 효과적으로 할 수 있습니다.
- 손잡이가 곧고 칫솔모의 끝이 둥글며 칫솔두부가 치아 2~3개를 덮을 수 있는 크기인 것이 적당한 칫솔입니다.



- 잇몸이 약하거나 시린 사람은 부드러운 모를, 치석이 잘 생기는 사람은 중간 모를 사용합니다.

치약 사용

- 치약을 짤 때는 칫솔모 속으로 치약이 스며들도록 짜 주는 것이 좋습니다.



- 치약을 칫솔 위에 얹어 놓듯이 짜면 치약이 칫솔과 쉽게 분리되어 치약을 효과적으로 사용하지 못합니다.
- 시린이를 가진 경우는 마모도가 낮은 치약을, 치석이 잘생기거나 착색이 잘되는 경우는 마모도가 높은 치약을 사용합니다.

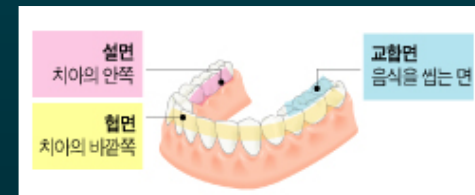
칫솔 교환

- 칫솔을 오래 사용하여 칫솔모가 벌어진 것은 잘 닦이지 않기 때문에 새것으로 교환해야 합니다.
- 또한 칫솔모가 벌어지지 않더라도 오래 사용하면 칫솔모가 약해져서 잘 닦이지 않으므로 교환해야 합니다.
- 보통 1개월에 한 번씩 교환하는 것이 적당합니다.



칫솔질 해야 할 곳

- 칫솔질을 해야 할 곳은 크게 **설면**, **협면**, **교합면**으로 나눌 수 있습니다.
- **설면**은 혀가 있는 치아의 안쪽면을 말하며, **협면**은 치아의 바깥쪽을 말하고, **교합면**은 어금니부분의 음식을 씹는 면을 말합니다.



- 모든 치아를 빠짐없이 구석구석 깨끗하게 닦아야 합니다.

칫솔질 순서

- 아무리 좋은 칫솔과 치약을 사용한다 하더라도 근본적인 칫솔질이 바르지 않다면 효과가 없다고 볼 수 있습니다.
- 아래의 방법에 따라 순서를 정해서 치아를 닦는다면 빠뜨리는 일 없이 골고루 깨끗하게 닦을 수 있습니다.



- 혀도 꼭 닦아 줍니다.

칫솔질 시간과 빈도



- 입안의 거품을 뱉어가면서 충분한 시간 동안 칫솔질 합니다.
- 음식을 먹은 후 바로 칫솔질 해야 합니다.
- 아침, 점심, 저녁 식사 후, 간식을 먹은 후와 **잠자기 전**에도 칫솔질을 해야 합니다.

칫솔 관리 방법

- 칫솔을 사용하고 난 후 씻을 때 흐르는 물에 치약이 남지 않도록 깨끗이 씻습니다.
- 그리고 칫솔모를 과도하게 문질러서 씻지 않으며, 뜨거운 물로 씻지 않습니다.
- 칫솔을 씻어서 말릴 때는 칫솔이 여러 개 있을 경우 서로 닿지 않도록 하고, 바람이 잘 통하는 그늘에서 말려서 보관하는 것이 좋습니다.

건조

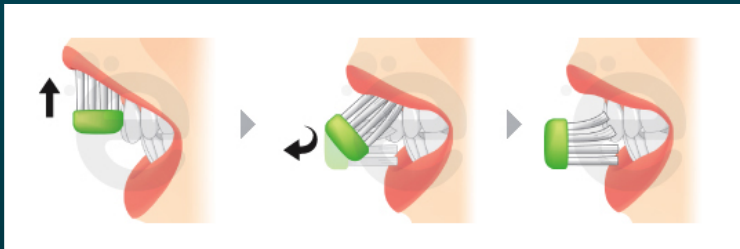
분리

청결

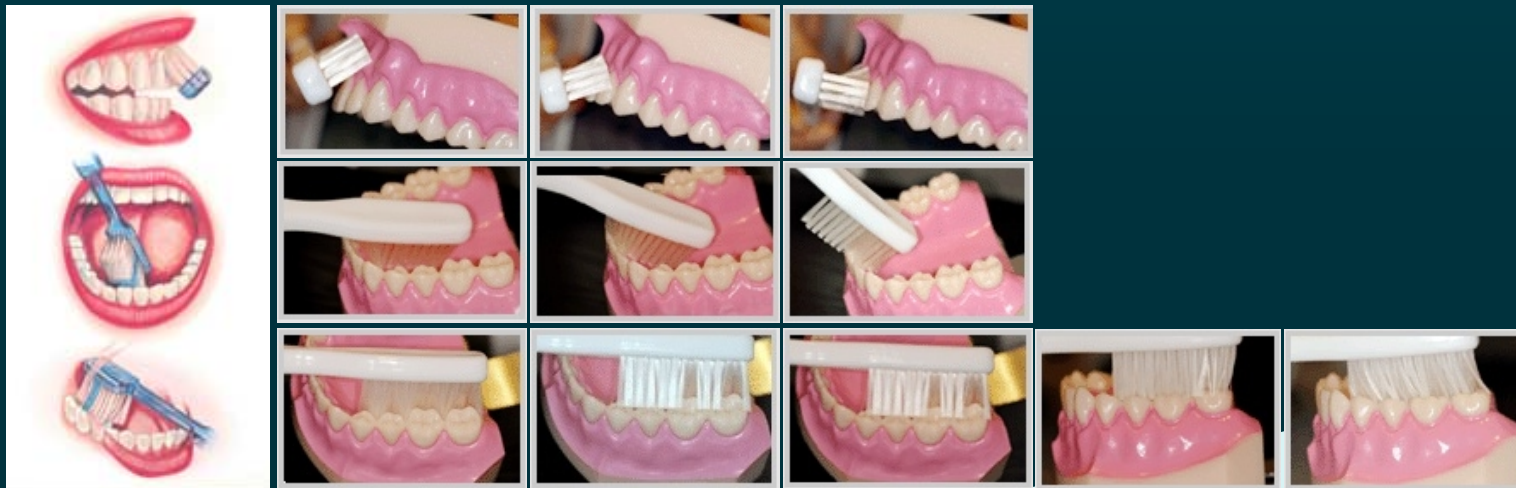


추천 칫솔질 - 회전법

- 회전법 칫솔질은 치경부에서 손목을 돌려서 칫솔을 회전시켜 닦는 칫솔질로 일반적으로 추천하는 칫솔질 방법입니다.

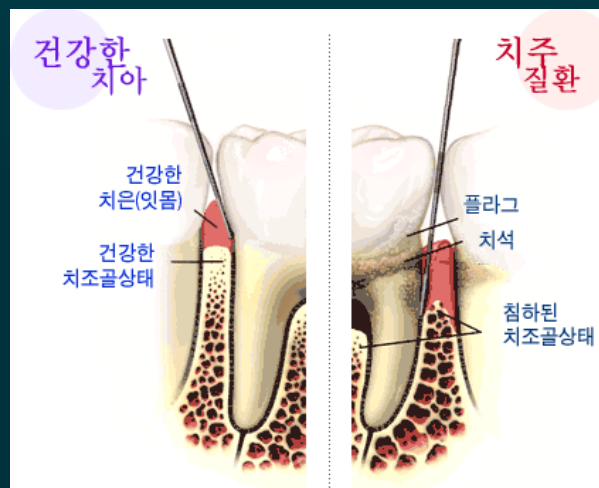
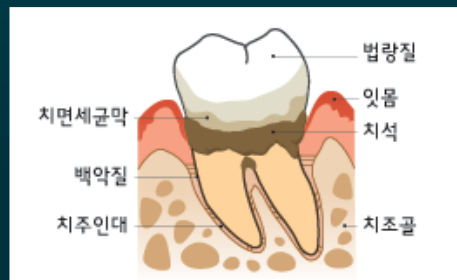


칫솔을 잇몸 깊이 평행하게 놓고,
이와 잇몸이 닿는 부위(치경부)
부터 돌려서 닦습니다.



치주병

치주병은 치아를 둘러싸고 있는 치아주위의 조직(**잇몸, 치주인대, 치조골**)에 병이 생기는 것을 말하며, 다른 말로 **풍치**라고 합니다. 이는 **치주병**의 마지막 증상이 심하게 흔들리는 것이기 때문입니다.



치주병의 증상

❖ 잇몸이 붓고 피가 나며 치아우식증이 없는데도 음식을 씹을 때마다 이가 아프다면 치주병을 의심해 볼 수 있습니다.

- 치아가 흔들림 - 잇몸이 들뜨고 치아가 약간씩 흔들립니다.
- 피가 남 - 칫솔질을 할 때나 음식을 먹을 때 잇몸에서 피가 납니다.
- 구취 - 입에서 냄새가 납니다.
- 검붉은 잇몸 - 잇몸의 색이 연분홍색이 아니라 검붉은 색으로 변해 있습니다.
- 고름 - 심해지면 잇몸에서 고름이 납니다.
- 치석 - 치아와 잇몸 사이에 갈색 또는 검은색의 작은 돌 같은 물질이 붙어 있습니다.



치주병이 생기기 쉬운 환경

● 구강 내 요인



치아가 빠진 상태



치아 배열이 나쁜 상태



중지 않은 치료 상태



침이 부족한 경우

● 전신적 요인

유전적 질환, 당뇨, 과도한 스트레스, 내과적 질환
호르몬 이상, 특정 약물 복용, 흡연과 과음, 임신

치주병 진행과정



건강한 치아와 잇몸

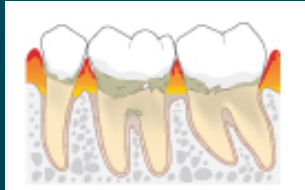
잇몸의 색은 연분홍색이고, 이를 닦을 때 피가 나지 않으며, 잇몸이 단단하고 부어 있지 않은 상태입니다.



치은염

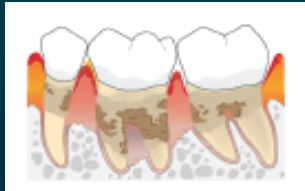
치면세균막이 제거되지 않아 잇몸의 색이 붉어지고, 이를 닦을 때 종종 피가 나며, 잇몸이 부어 오른 상태입니다.





초기 치주염

치아면에 붙은 치면세균막이 단단한 치석으로 변하고, 치아 뿌리쪽으로 침범하여 치아주위 조직에 염증이 발생합니다.



진행된 치주염

잇몸이 심하게 붓고 피가 자주 나며, 이가 흔들리기도 합니다. 치아 뿌리가 드러나기도 하며, 때로는 잇몸에 고름이 나와서 음식물을 잘 씹을 수가 없습니다.



치실사용 방법

치실 사용하는 부위

- 치아 사이의 치면세균막 제거
- 치아 사이의 음식물 잔사 제거
- 간격이 좁은 치간의 표면 청결

치실 사용법



치실 사용 전
치면 박막으로 확인한
치아 사이 치면세균막



치실 사용 후
치아 사이 치면세균막 제거



치실과 치실 손잡이



치아에 적용하는 치실
길이는 2~3cm



윗니 : 양손의 엄지와 검지아름



아랫니 : 양손의 검지아름



투입할 때



정스할 때

올바른 치실 사용 방법

- 치실을 적당한 길이로 (40~50cm) 끊습니다.
- 치실을 양손의 가운데 손가락에 감아 5~10cm 되도록 고정합니다.
- 엄지와 검지를 이용하여 적용할 치실 길이로 조정합니다.
- 윗니를 할 때는 양손의 엄지와 검지를 사용합니다.
- 아랫니를 할 때는 양손의 검지를 사용합니다.
- 치아 사이에 치실을 조심스럽게 밀어 넣고, 치아를 감싸서 씹는면쪽으로 뺏겨내면서 치아 사이의 치면세균막을 제거합니다.

치간칫솔 사용 방법

치간칫솔의 사용

- 치아 사이가 넓어 치실로 치면세균막제거가 안되는 사람
- 고정성 보철물이 있는 사람
- 치은퇴축이 심한 치주질환 환자

사용전



사용방법

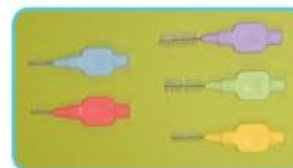


사용후



치간칫솔 사용법

치간칫솔을 바깥쪽에서 안쪽으로 왕복운동 하며 치아 사이를 닦아준다. 치아 간격에 따라 알맞은 사이즈를 선택하여 사용한다.



(SS, S, M, L 사이즈)

치간칫솔 사용의 예



보철물이 있는 치아사이의
치면세균막 제거시



간격이 넓어
음식물이 끼는 경우



치은퇴축과 치아의 간격이 넓어
치실로 치면세균막 제거가 어려운 경우



구강안쪽은 손잡이가
긴 치간칫솔을 사용시 편리

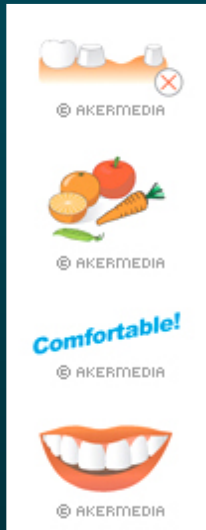
임플란트



임플란트는 충치, 치주병 등 여러가지 원인에 의해 치아가 빠진 경우 턱뼈 내에 치아뿌리와 유사한 인공치근을 심어서 치아를 새로 제작하는 방법으로, 옆 치아에 손상을 주지 않고 자연 치아의 기능과 심미성을 복원하는 최신 치료법입니다.



임플란트 치료의 장점



- 치아를 해 놓기 위해 옆 치아를 손상시키지 않아도 됩니다.
- 틀니보다 씹는 힘이 강해서 음식을 마음껏 드실 수 있습니다.
- 틀니보다 훨씬 안정적이고 불편함이 없습니다.
- 자연 치아와 유사하여 대인관계나 생활에 자신감을 찾을 수 있습니다.

임플란트 성공률

- 임플란트 시술은 개인의 구강상태나 전신 건강 등에 따라 달라집니다.
 - 대개 80% 이상의 성공률을 보입니다.
 - 임플란트는 시술된 인공치근과 치조골(턱뼈)이 얼마나 잘 붙느냐에 따라 성공 여부가 결정됩니다.
- 골대사에 장애가 있는 환자나 일반적인 수술이 불가능한 환자의 경우 시술이 어렵거나 성공률이 떨어질 수 있습니다.

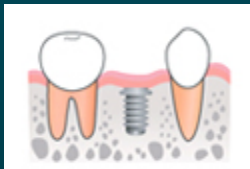
임플란트의 수명

- 임플란트도 자연 치아와 마찬가지로 여러 가지 조건에 따라 수명이 다릅니다.
- 시술할 때의 잇몸과 뼈의 조건, 식생활 습관, 시술 후의 관리 등에 따라 수명에 차이가 날 수 있습니다.
- 일반적인 경우 5-10년 이상, 혹은 15년 이상까지도 사용할 수 있습니다.

임플란트를 시술 할 수 없는 경우

- 임신 초기(3개월 이내)의 임신후
- 남아있는 턱뼈의 높이나 폭이 부적절한 경우
- 전신 질환이 있는 경우 (출혈성 질환, 감염성 질환, 심한 당뇨병과 같은 소모성 질환)
- 정신질환자, 구강청결에 지장이 있는 장애인 등

임플란트 치료과정



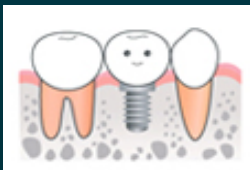
1차 수술

치아부리 역할을 하는 구조물을 치조골에 심습니다.



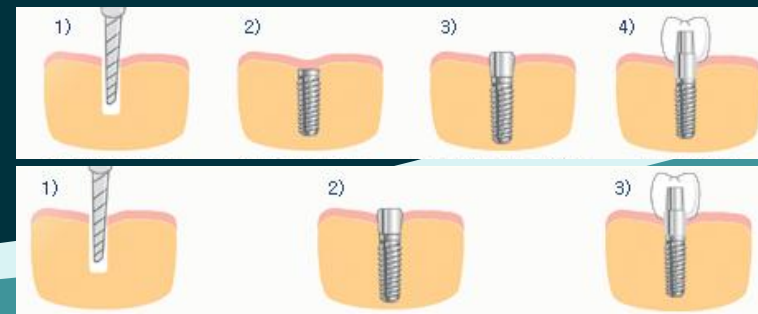
2차 수술(시술)

임플란트의 상부를 입안에 노출시킵니다.



인공치아 제작

인공치아를 제작하여 임플란트와 연결합니다.



임플란트 시술 후 관리방법

임플란트는 충치의 위험은 없으나 구강위생관리를 잘 해주지 않으면 일반 치아처럼 **치주병**이 생길 수 있습니다.



치실사용

치실을 사용하여 칫솔질로 제거되지 않은 치면세균막을 제거합니다.



치간칫솔 사용

치간칫솔을 사용하여 칫솔이 잘 닿지 않는 부분들의 치면세균막을 제거해 줍니다.



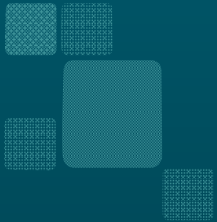
정기구강검진

3~4개월에 한번씩 치과에서 **임플란트** 검사와 청소, 간단한 잇몸치료 등을 받습니다.



음식물주의

보철물의 손상을 막기 위해서 오징어나 얼음 처럼 지나치게 딱딱한 음식은 피하는 것이 좋습니다.



감사합니다.