
건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙



보건복지부



교육부



한국건강증진개발원

들어가며

건강에 대한 관심이 많아지면서 우리는 '무엇을 해야 건강해지는가?'에 대한 정보를 찾고 실생활에서 실천하고자 노력합니다. 인터넷 포털 사이트에는 수많은 정보가 쏟아져 나오지만, 그중 객관적이고 검증된 정보를 선별하는 것은 힘든 일입니다.

이에 국민들이 구강에 관련된 근거기반의 **명확한 근거를 바탕으로 한 정확한 구강 관련 정보를 쉽게 접하고 실천**할 수 있도록 **정부와 구강 보건 관련 협회학회가 함께** 길잡이 역할을 하려고 합니다.

첫 시작으로 "건강한 삶을 위한 구강건강 생활수칙"을 발간하여 구강 질환 예방 및 관리에 대한 정보를 제공하고자 합니다.

앞으로 국민이 반드시 알아야 할 구강 건강 관련 내용을 정기적으로 제공함으로써 국민 구강 건강 증진에 앞장서겠습니다.

목 차

I. 구강 건강을 위한 생활 수칙	4
· 하루 2번 이상 칫솔질을 하자	8
· 불소치약을 이용하자	9
· 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자	10
· 정기적으로 치과를 이용하자	11
II. 구강 건강 Q&A	12
· 구강 건강을 관리하려면 칫솔질을 꼭 해야 하나요?	14
· 칫솔질을 해도 치아 사이에 음식물이 남아 있습니다. 어떻게 해야 하나요?	16
· 칫솔에 세균이 많다고 하는데요. 칫솔은 어떻게 보관해야 하나요?	18
· 우리나라에서 판매하는 치약에는 불소가 들어 있나요?	19
· 불소는 왜 사용해야 하나요?	20
· 단 음식과 담배는 구강 건강에 해로운가요?	21
· 유치는 곧 빠질 텐데, 우리 아이도 구강 검진을 받아야 하나요?	22
· 초·중·고등학생도 국가 구강 검진을 받을 수 있나요?	25
· 건강 검진 대상자라고 통보받았습니다. 무엇을 검사받나요?	26
· 알아 두면 유익한 건강 보험 정보가 있나요?	28



[구강 건강을 위한 생활 수칙]



건강한 삶을 위한 구강 건강 생활수칙



[첫 번째] 하루 2번 이상 칫솔질을 하자



[두 번째] 불소치약을 이용하자



세 번째] 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자



네 번째] 정기적으로 치과를 이용하자



첫 번째!
하루 2번 이상
칫솔질을 하자



잠자기 전을 포함해서 하루
2번 이상 칫솔질을 합니다.



칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를
2개 덮는 정도인 것으로 선택합니다.



치약은 칫솔모 사이에
꼭 눌러 짜서 사용합니다.



치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과
혀를 빠짐없이 모두 닦습니다.



칫솔모가 벌어지거나
휘어지면 새 칫솔로 교환합니다.



치아 사이는 치실과
치간 칫솔을 사용하여 닦습니다.



두 번째! 불소치약을 이용하자

불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.

치약 상자나 치약 뒷면을 보고 '일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297' 4가지 중 한 가지 성분이 들어 있는지 확인합니다.



주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.

- 소아·청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.
- 성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다.



자세한 내용은 Q&A 4,5번을 확인하세요!



세 번째!
**단 음식을 줄이고,
 담배를 피우지 말자**



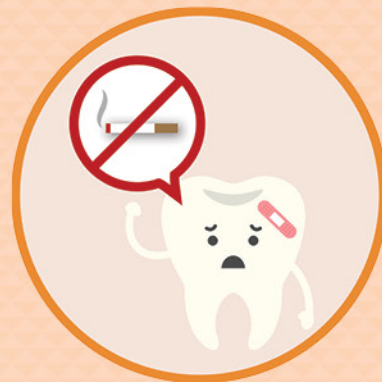
과자, 탄산음료 등
 설탕이 들어간 식품은
 1일 1회 이내로 섭취합니다.



캐러멜, 젤리와 같이
 치아에 달라붙는 간식은
 피해야 합니다.



과일과 채소는 섬유질이
 많으므로 1일 5회 이상
 섭취합니다.



흡연은 잇몸병과 구강암을
 일으킬 수 있으므로
 담배를 피우지 마세요.

네 번째!
정기적으로
치과를 이용하자



특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진
(국가 구강 검진 포함)을 받습니다.

*건강보험 적용 대상: 영유아, 소아·청소년, 성인



치아 홈 메우기(실런트)로 첫 번째,
두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다.

*건강보험 적용 대상: 만 18세 이하 소아·청소년



치석 제거(스케일링)을 받아
잇몸병을 예방합니다.

*건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인

자세한 내용은 Q&A 7~10번을 확인하세요!

II

[구강 건강]

Q&A



- 구강 건강을 관리하려면, 칫솔질을 꼭 해야 하나요?
- 칫솔질을 해도 치아 사이에 음식물이 남아 있습니다. 어떻게 해야 하나요?
- 칫솔에 세균이 많다고 하는데요. 칫솔은 어떻게 보관해야 하나요?
- 우리나라에서 판매하는 치약에는 불소가 들어 있나요?
- 불소는 왜 사용해야 하나요?
- 단 음식과 담배는 구강 건강에 해로운가요?
- 유치는 곧 빠질 텐데, 우리 아이도 구강 검진을 받아야 하나요?
- 초·중·고등학생도 국가 구강 검진을 받을 수 있나요?
- 건강 검진 대상자라고 통보받았습니다. 무엇을 검사받나요?
- 알아 두면 유익한 건강 보험 정보가 있나요?

Question 1

구강 건강을 관리하려면, 칫솔질을 꼭 해야 하나요?



충치와 잇몸병을 예방하려면 불소가 들어 있는 치약을 이용해서 치아와 잇몸에 붙어 있는 세균을 제거해야 합니다.



언제 칫솔질을 해야 하나요?

| 잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질을 합니다.

잠자기 전

잠을 지는 동안, 입속의 세균을 닦아 주는 칫의 분비가 줄어들고, 세균의 활동이 활발해집니다. 따라서 잠자기 전 칫솔질로 입속의 세균 수를 최대한 줄여야 합니다.

식사 후

음식을 먹으면 우리 입속의 세균이 설탕을 섭취하고 산(酸, acid)을 만들어 냅니다. 세균이 만들어 낸 산은 충치를 일으킵니다. 따라서 음식을 먹은 후에는 세균이 산을 만들어내지 못하도록 칫솔질을 통해 입속에 남은 음식물과 세균을 제거해야 합니다.

잠깐! 충치는 어떻게 생기나요?



1 충치균이 치아 표면에 남아 있는 당과 탄수화물을 먹습니다.



2 충치균은 당분을 분해하여 산을 만들어 냅니다.



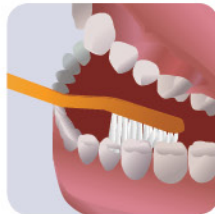
3 치아에서 연약한 부분은 산의 공격으로 충치가 생깁니다.

꼭 기억하세요!

❗ 치아의 바깥쪽 면(입술·볼 부분), 안쪽 면(혀바닥 부분), 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦아요!



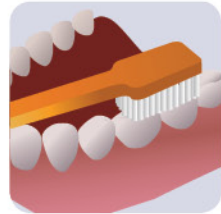
바깥쪽 면



안쪽 면

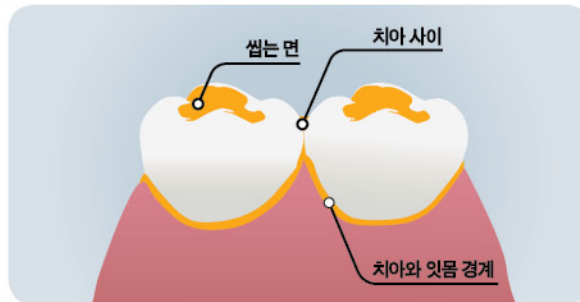


앞니 안쪽 면



씹는 면

❗ 치아와 잇몸 경계, 씹는 면, 치아사이는 칫솔모가 닿지 않으므로 세균이 많아요! 더 꼼꼼하게 닦아주세요!



❗ 전문가와 상담하여 본인에게 맞는 칫솔질을 확인하세요!

Question 2

칫솔질을 해도 치아 사이에 음식물이 남아 있습니다. 어떻게 해야 하나요?

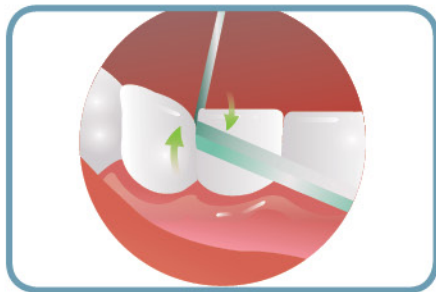
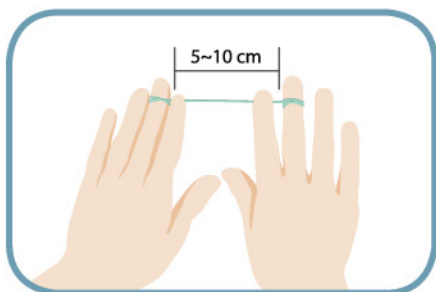
“

칫솔질을 잘해도 치아 사이에 음식물이 낄 수 있습니다. 이때, 치아 사이 음식물과 세균을 닦아주기 위한 구강 관리 용품(치실, 치간칫솔 등)을 사용합니다.

”

치실은 어떻게 사용하나요?

1. 치실을 45cm 정도로 자른 후 양쪽 중지에 감는다.
2. 치실을 톱질하듯이 치아 사이에 넣고, 잇몸 속에 살짝 들어가도록 한다.
3. 한쪽 치아면을 감싸 치실을 시(C)자 형태로 만든다.
4. 잇몸에서 바깥쪽으로 왔다 갔다 하며 뾰드득 소리가 나게 닦는다.
5. 다른 치아 면도 시(C)자 형태로 감싸고 같은 동작으로 반복하여 닦은 후 치실을 빼낸다.
6. 같은 방법으로 모든 치아의 사이를 닦아 준다. 이때 치실을 많이 감은 손가락의 치실을 풀어서 반대편으로 옮겨감아 가면서 깨끗한 치실을 사용한다.

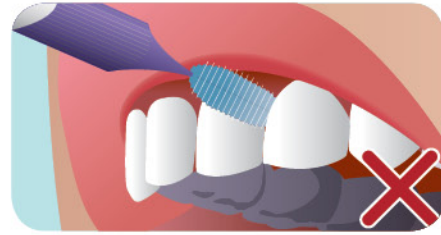
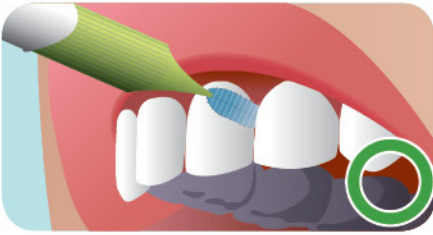


치간 칫솔은 어떻게 사용하나요?

1. 치아 사이 공간의 크기와 잇몸의 형태를 고려하여 적합한 치간 칫솔을 선택한다.

잠깐!

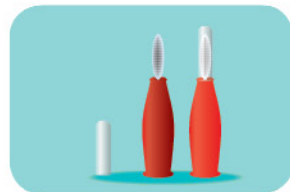
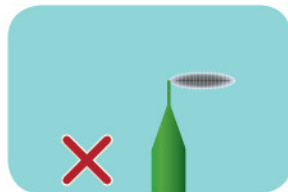
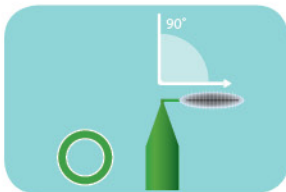
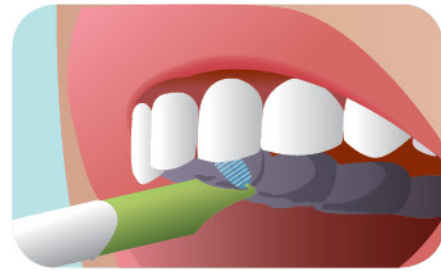
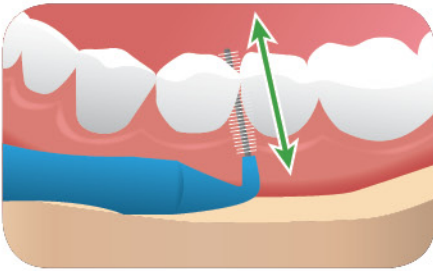
치간 칫솔의 심지가 치아나 잇몸에 닿지 않는 크기인 것으로 선택합니다.



2. 치아 사이의 공간에 치간 칫솔을 넣은 후 안팎으로 5번 정도 움직여서 세균을 닦아 준다.

잠깐!

아이(I) 자 형태의 치간 칫솔은 칫솔이 연결되어 있는 플라스틱 부분을 90도로 구부린 후 사용합니다.



3. 혀 쪽에서 바깥쪽으로도 치간 칫솔을 넣어 같은 방법으로 닦아 준다.

4. 치간 칫솔을 사용한 다음에는 깨끗이 씻어서 건조하여 치간 칫솔 보관함에 넣어 보관한다.

잠깐!

칫솔모가 오염되거나 벌어졌을 경우 반드시 새것으로 교체합니다.

Question 3

칫솔에 세균이 많다고 하는데요.
칫솔은 어떻게 보관해야 하나요?

칫솔질 후에는 칫솔모 사이에 남아 있는
치약이 없도록 깨끗하게 헹궈 냅니다.



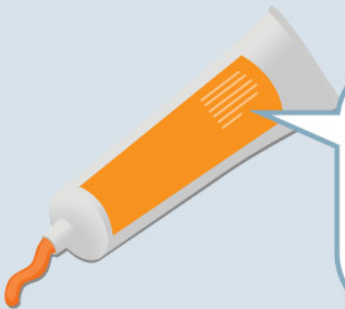
칫솔은 물기를 제거하고 칫솔모가 위를 향하게 보관해야 하며,
다른 칫솔의 칫솔모와 닿지 않게 보관합니다.



Question 4

우리나라에서 판매하는 치약에는 불소가 들어 있나요?

우리나라 식품의약품안전처에서는 불소가 들어있는 치약에 불소 정보를 제시하고 있습니다.



주요 성분에 ‘일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297’
4가지 중 한 가지 성분이 들어 있는지 확인하세요!

잠깐!

만 6세 이하의 어린이가 사용할 경우 소량의 치약을 사용하고, 빨아먹거나 삼키지 않도록 보호자의 지도 하에 사용합니다.

내가 쓰는 치약의 정보를 확인하고 싶어요!



식품의약품안전처 홈페이지
민원 창구(ezdrug.mfds.go.kr)
→ 정보 마당 → 의약품 등 정보
→ 제품 정보 → ‘제품명’ 검색

Question 5

불소는 왜 사용해야 하나요?

“

불소는 치아를 구성하는 '수산화인회석' 성분과 결합하여 치아를 튼튼하게 만들고, 충치로부터 치아를 보호해 줍니다.



”

불소 도포는 누가, 어디에서 받아야 하나요?

불소 도포는 보건소 또는 치과에서 아동부터 노인까지 모두 받을 수 있습니다.

소아·청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방할 수 있어요!

성인이나 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화할 수 있어요!



Question 6

단 음식과 담배는 구강 건강에 해로운가요?

“

관상동맥질환, 비만, 당뇨, 충치 등 여러 가지 질병은 식습관과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있습니다.

”

- | 당 성분이 함유된 초콜릿, 비스킷, 사탕 등의 식품과 탄산음료는 충치를 일으키는 세균의 주 에너지원입니다. 또한 세균이 치아 표면에 잘 붙을 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 그러므로 이러한 음식은 되도록 피해야 합니다.
- | 과일과 채소는 섬유질이 많으므로 1일 5회 이상 섭취하세요.
- | 흡연은 잇몸병과 구강암을 일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요.



Question 7

유치는 곧 빠질 텐데, 우리 아이도 구강 검진을 받아야 하나요?

“

유치가 건강한 어린이는 음식을 잘 씹어서 섭취하고, 정확하게 발음하며, 예쁘게 웃을 수 있습니다. 그러나 충치가 있어 유치가 기능을 제대로 하지 못할 경우, 아이의 성장과 발육은 물론 심리 상태에도 영향을 미칠 수 있습니다.

”



- 따라서 영유아도 구강 검진을 받음으로써 유치 상태를 확인하고 관리하는 것은 매우 중요합니다.
- 우리나라에서는 생후 4개월부터 71개월까지의 영유아를 대상으로 '영유아 건강 검진'을 하고 있으며, 그중 구강 검진이 포함되어 있습니다.
- 검진에 필요한 비용은 국가에서 전액 부담하고 있으니, 월령별 검진 기간에 지정된 치과 병원을 방문하면 자녀의 구강 건강을 확인할 수 있습니다.

영유아 구강 검진은 언제 받나요?

치수 / 검진 시기		공통 항목	추가 항목
1차	일반 검진 4개월 (4 ~ 6개월)	신체 계측 신장, 체중, 머리둘레	· 건강 교육 (안전사고 예방, 수면, 영양, 영아 돌연사 증후군 예방)
2차	일반 검진 9개월 (9 ~ 12개월)		· 발달 선별 검사 및 평가 · 건강 교육 (구강, 안전사고 예방, 영양)
3차	일반 검진 2세 (18 ~ 24개월)	청각, 시각 등 문진 및 진찰	· 발달 선별 검사 및 평가 · 건강 교육 (안전사고 예방, 영양, 대소변 가리기)
	구강 검진 2세 (18 ~ 29개월)		· 구강 검진 (문진, 시진, 구강보건 교육)
4차	일반 검진 3세 (30 ~ 36개월)	신체 계측 신장, 체중, 머리둘레, 체질량 지수	· 발달 선별 검사 및 평가, 시력 검사 · 건강 교육 (안전사고 예방, 영양, 전자매체 노출 관련 교육)
5차	일반 검진 4세 (42 ~ 48개월)		· 발달 선별 검사 및 평가, 시력 검사 · 건강 교육 (안전사고 예방, 영양, 정서 및 사회성 교육)
6차	구강 검진 4세 (42 ~ 53개월)	청각, 시각 등 문진 및 진찰	· 구강 검진 (문진, 시진, 구강보건 교육)
	일반 검진 5세 (54 ~ 60개월)		· 발달 선별 검사 및 평가, 시력 검사 · 건강 교육 (안전사고 예방, 영양, 개인위생 교육)
7차	구강 검진 5세 (54 ~ 65개월)	청각, 시각 등 문진 및 진찰	· 구강 검진 (문진, 시진, 구강보건 교육)
	구강 검진 6세 (66 ~ 71개월)		· 발달 선별 검사 및 평가 · 건강 교육 (안전사고 예방, 영양, 대소변 가리기, 취학 전 준비 교육)

영유아 구강 검진은 어디에서 받을 수 있나요?

- 영유아 구강 검진은 주소지와 상관없이 전국 영유아 검진기관에서 받을 수 있습니다.



구강 건강 검진 기관 찾기

국민건강보험 홈페이지

➔ 건강 정보 iN ➔ 건강 검진

➔ 검진 기관 정보 ➔ 검진 기관 찾기

잠깐!

- 아이의 월령별로 정해진 검진 기간에만 검진을 받을 수 있으니 월령별 검진 기간을 꼭 확인하세요.
- 검진 횟수를 초과하여 검진을 받게 되면 해당 검진 비용을 환수합니다.

Question 8

초·중·고등학생도 국가 구강 검진을 받을 수 있나요?

“

우리나라에서는 초등학교 전 학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 학생을 대상으로 소아·청소년기 구강 건강을 확인할 수 있도록 '학교 구강 검진'을 하고 있습니다.

검진에 필요한 비용은 국가에서 전액 부담하고 있습니다.

”

검진을 통해서 무엇을 확인할 수 있나요?

충치 유무, 부정 교합, 구강 위생 상태, 연조직 질환 등 구강 내 이상 소견이 있는지 확인할 수 있습니다.

※ 충치 / 충치 발생이 우려되는 치아 / 빠진 치아(영구치에 한함) / 구내염 및 연조직 질환 / 부정 교합 / 구강 위생 상태 / 그 밖의 치아 상태 (과잉치, 유치 잔존)

중고등학생은 치주질환과 턱관절 이상을 추가적으로 확인할 수 있으며, 고등학생은 치아 마모증, 사랑니 유무를 확인할 수 있습니다.

어디에서 검진 받을 수 있나요?

학교마다 지정된 치과 병의원을 반드시 확인해야 합니다. 지정되지 않은 치과 병의원에서 검진을 받으면 검진 비용이 부과됩니다.

Question 9

건강 검진 대상자라고 통보받았습니다. 무엇을 검사받나요?

“

우리나라에서는 지역 세대주, 직장 가입자, 40세 이상 세대원과 피부양자를 대상으로 **2년마다 구강 검진을 포함한 건강 검진을 하고 있습니다.** 일반 건강 검진 대상자로 선정되었다면 가까운 치과 병의원을 방문하여 구강 건강을 확인하세요.

검진에 필요한 비용은 **국가에서 전액 부담**하고 있습니다.

”

건강 검진 대상자인지 확인해보세요!

국민건강보험공단에서는 출생 연도의 홀·짝수를 기준으로 번갈아가며 대상자를 선정합니다. 검진 대상자로 선정되면, 주소지 또는 사업장으로 건강검진표를 보내드립니다.



건강검진 대상자 확인

국민건강보험 홈페이지

- ➔ 건강정보 iN ➔ 건강검진
- ➔ 검진 대상 조회
- ➔ 공인인증서 로그인 후 확인

구 분		대상기준	실시주기
건강보험 가입자	지역 가입자	· 세대주로 흠·씩수 연도 출생자 및 만 40세 이상 세대원 중 흠·씩수 연도 출생자	2년/1회
	피부양자	· 만 40세 이상 피부양자 중 흠·씩수 연도 출생자	
	직장 가입자	· 비사무직 근로자 전체 · 사무직 중 격년제 실시에 따른 연도별 대상자	1년/1회 2년/1회
의료급여수급권자		· 만 19~64세 세대주로 흠·씩수 연도 출생자 · 만 40세~64세 흠·씩수 연도 출생자	2년/1회

검진을 통해서 무엇을 확인할 수 있나요?

구강 내 검사	구강 건강 상담 (문진)
치아검사 · 충치 (치아우식증) · 빠진 치아 (결손치) · 마모증 · 사랑니 충치와 치주염	의료이용 및 주관적 상태 · 지난 1년간 치과 검진 여부 · 지난 1년간 치석 제거(스케일링) 경험 유무 · 본인이 생각하는 구강 건강 상태
치주조직검사 · 잇몸염 · 치석	구강 건강 관련 습관 · 흡연 유무 · 잠자기 전 칫솔질 유무 · 치실/치간 칫솔 사용 유무
의치 보철 검사 · 고정성 보철물 상태 확인 · 틀니 상태 확인	최근 1년간 구강 증상 경험 구강 기능 상태 틀니 상태
구강 연조직 검사 · 구강암 및 구강 연조직 이상	구강 건강 관련 질병 유무 (당뇨병)


어디에서 검진받을 수 있나요?

구강 검진은 주소지와 상관없이 지정된 검진 기관 전국 어디서나 받을 수 있습니다.

Question 10

알아 두면 유익한 건강 보험 정보가 있나요?

“ 우리나라에서는 국민의 구강 질환을 예방하기 위해서 ‘치아 홈 메우기(실런트)’와 ‘치석 제거(스케일링)’에 보험 급여를 적용하고 있습니다. ”

치아 홈 메우기(실런트)	
<p>치아 홈 메우기</p> 	<p>충치가 생기기 쉽고, 칫솔이 잘 닿지 않는 어금니 치아의 씹는 면의 좁고 깊은 골짜기 부분을 재료로 메워 세균이나 음식물의 찌꺼기가 홈에 끼지 못하게 함으로써 충치를 예방하는 치료</p>
대상	만 18세 이하 소아·청소년
대상 치아	충치가 없는 첫 번째 어금니 또는 두 번째 큰 어금니
진료 비용 (본인 부담금)	치아당 약 2,400원 (치과 의원 기준)

치석 제거(스케일링)	
<p>치석 제거 (스케일링)</p>	<p>잇몸병의 가장 큰 원인인 치아 표면에 붙어 있는 치석과 세균을 제거하고, 치아 표면을 매끄럽게 하여 세균 부착을 방지하기 위한 목적의 예방 처치</p>
대상	만 19세 이상 성인
적용 기준	<p>연간 1회 (연 1회 초과시 비급여) ※ 연간 급여 적용 여부는 방문한 치과 병원에서 확인 가능</p>
진료 비용(본인 부담금)	약 13,350원 (치과 의원 기준)

자료

- | World Health Organization 홈페이지 (<http://www.who.int/en/>)
- | NHS Choices 홈페이지 (<https://www.nhs.uk>)
- | ADA Mouth Healty 홈페이지 (<http://www.mouthhealthy.org>)
- | CDHA. Position Paper on Tooth Brushing. (2014)
- | 식품의약품안전처 홈페이지 (<http://www.mfds.go.kr>)
- | 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr)
- | 건강보험심사평가원 홈페이지 (www.hira.or.kr)

자문 위원

- | 김영재 (대한소아치과학회 학술 이사)
- | 김준현 (건강세상네트워크 공동 대표)
- | 신승윤 (대한치주과학회 수련 고시 이사)
- | 안세연 (대한치과위생사협회 대외 협력 이사)
- | 이성근 (대한치과의사협회 치무 이사)
- | 정세환 (대한예방치과·구강보건학회 학술 이사)
- | 한동현 (대한노년치의학회 연구 이사)
- | 허선수 (한국보건치과위생사회 회장)

발행일: 2017년 12월

발행처: 보건복지부
한국건강증진개발원

표현·표기 감수: 국립국어원

주소: (30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부
(04554) 서울시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어 빌딩 24층
한국건강증진개발원

전화: 044-202-2842(보건복지부)
02-3781-3500(한국건강증진개발원)

홈페이지: www.mohw.go.kr / www.khealth.or.kr

인쇄처: 대한정보인쇄(주) / 02-2632-0416

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙



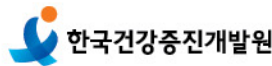
보건복지부

(30113) 세종특별자치시 도움4로 13
www.mohw.go.kr



교육부

(30119) 세종특별자치시 갈매로 408, 14동(어진동) 정부세종청사
www.moe.go.kr



한국건강증진개발원

(04554) 서울시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어 빌딩 24층
www.khealth.or.kr