

“기본을 지키는 것이 가장 좋은 방법입니다.”

감염과 구취를 예방하는 생활 속 구강 관리 수칙



구강 위생 환경 수칙



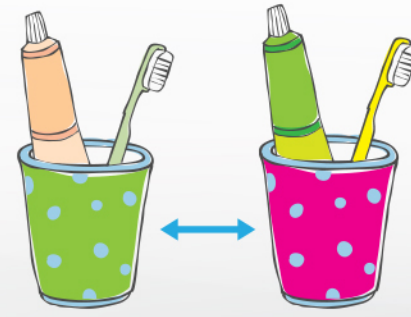
칫솔질 전후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

구강의 위생과 청결을 위해 칫솔질을 하기 전과 후에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.



칫솔, 치약, 컵은 개인별로 사용하기

침으로 발생하는 감염을 예방할 수 있도록 칫솔과 컵은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다. 또한 치약을 칫솔에 바를 때 치약 입구 부분이 세균 및 바이러스에 오염될 수 있으므로 개인별로 치약을 사용합니다.



칫솔 간 간격을 두고 보관하기

여러 칫솔을 함께 보관하면 칫솔이 맞닿아 다른 사람의 침이나 혈액이 묻을 수 있으므로, 칫솔 간 간격을 두어 보관합니다. 또한 가급적 공기가 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

구취를 제거하는 구강 관리 수칙



흡연, 음주, 단 음식 피하기

흡연은 구취의 원인인 황화합물이 쌓이게 하고, 음주는 탈수 증세로 구강 점막을 건조시켜 구취를 유발하고, 설탕이 든 단 음식은 입안 세균을 증식시켜 구취를 일으킵니다.



커피, 차 등 카페인 든 음료 줄이기

카페인이 든 음료는 구강을 건조하게 만들어 구취를 일으키므로, 카페인 음료를 줄이고, 입 안이 마르지 않도록 물을 자주 머금어 수분을 보충합니다.



불소가 들어 있는 치약 사용하기

불소는 입안의 세균을 제거하고, 치아를 튼튼하게 만듭니다.



잠자기 전을 포함하여 하루에 2번 이상 칫솔질하기, 혀바닥도 깨끗이 닦기

칫솔질로 청결한 구강 상태를 유지해야 합니다. 하루에 2번 이상 칫솔질을 해야 하며, 특히 잠을 자는 동안에 세균의 활동이 활발해지기 때문에 잠자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.



입 체조하기

침이 잘 분비될 수 있도록 입술을 상하좌우로 움직이거나, 혀를 움직여 줍니다.

구취의 85~90%가 입안의 요인으로 발생합니다. 혀의 백태, 구강건조증, 청결하지 않은 구강 위생 상태, 구취를 유발하는 음식 섭취, 치주질환 등이 원인이 될 수 있습니다. 구취가 심할 때에는 구강 검진을 받고 적절하게 치료·관리해야 합니다.



보건복지부



한국건강증진개발원