



노인 대상 구강건강교육

입 속 건강, 삶의 활력!



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

I 개요

1 필요성

- 노인은 신체적, 정신적 기능의 약화로 질병이 많이 발생하고 회복이 더뎼. 적절한 시기에 의료서비스를 받지 않으면 질병의 중증도가 높아지고, 합병증을 야기할 수 있어 개인의 건강과 수명에 악영향을 미침. 현재 노인의 진료비 지출은 전체 진료비의 45%를 초과하고 있으며, 앞으로 노인인구 증가로 인해 막대한 사회적 의료비 부담이 예상됨
- 2023년 건강보험심사평가원의 통계에 따르면, 우리나라 65세 이상 노인의 경우 '치은염 및 치주질환'이 다빈도 상병 1위이며, 요양급여 비용은 '치아 및 지지구조의 기타 장애'가 가장 많은 것으로 나타남
- 구강건강은 영양 섭취에 영향을 미치기 때문에 노인의 생명과 건강 유지에 필수적이며, 대인관계 및 사회적 활동에도 영향을 줌
- 노인은 치주질환, 치아 상실, 구강건조증과 같이 여러 구강 문제가 발생할 가능성이 높고, 이러한 구강 문제는 자신감 저하와 사회적 고립으로 이어질 수 있음. 특히 구강 내 세균은 심혈관 질환, 당뇨병, 감염증, 폐질환 등 전신건강과 밀접하게 연관되어 있어 노인의 구강관리는 매우 중요함
- 따라서 지속적인 구강건강교육을 통해 노년기 구강건강을 유지하고 삶의 질을 향상시켜야 함
- 구강건강교육에 매체를 활용하는 것은 노인의 구강관리 이해와 참여를 높이고 교육효과를 극대화할 수 있음
- 이에 지역사회 구강건강교육 현장에서 활용될 PPT를 제작하고, 교육매체의 활용도를 높이며, 교육 표준화를 위해 매뉴얼을 제작하였음

2 활용법

- 매뉴얼은 학습목표에 근거한 PPT 내용의 설명으로 구성되어 있음
- 50분 교육을 기준으로 총 34매로 구성하였음

3 주의사항

- PPT 내 수록된 사진과 삽화는 PPT 교육매체 제작용이므로 다른 용도로 사용을 제한함

| 학습내용

1. 건강과 구강건강

- 구강과 타액의 기능
- 구강세균과 전신건강

2. 노년기 구강질환과 예방법

- 치근우식증
- 치주질환
- 구강건조증
- 구취
- 구강암
- 턱관절 장애

3. 구강관리

- 치면세균막 관리
- 보철물 관리
- 정기적인 치과 방문(계속구강관리)



- 구강건강교육자 소개



- 노년기 구강건강의 중요성 설명



- 교육내용 제시



- 구강건강은 건강의 필수 요소임을 강조

구강의 기능



- 건강을 위한 구강의 저작, 심미, 발음의 중요성
- 저작 기능은 영양 섭취에 필수적이며, 심미적 기능은 사회 생활에 긍정적인 영향을 미쳐 삶의 활력을 강화 시킴
- 치아뿐만 아니라 얼굴근육, 혀의 건강을 통해 정확한 발음을 구사하고, 언어장애를 예방함

타액의 기능



- 노년기에는 여러 약의 복용과 침샘의 위축으로 구강 건조가 발생하기 쉬워, 타액의 중요성이 강조됨
- 타액은 구강에 윤활작용을 하여 발음과 음식을 삼키는데 도움을 줌
- 타액의 성분 중 소화 효소는 음식물 소화를 도우며, 항균 단백질은 세균으로부터 우리 몸을 보호함

구강세균과 전신건강



- 구강세균의 다양한 종류와 양에 대해 설명
- 특히 치주질환과 관련된 구강세균은 여러 전신질환과 밀접한 관련성이 있기 때문에 병력이 많고 면역력이 낮은 노인의 경우 세균 관리가 더욱 중요
- 최근 노인의 흡인성 폐렴에 대한 예방의 중요성이 증대됨

02 노년기 구강질환과 예방법

- 노년기 구강질환에 대한 환기와 예방의 중요성

노년기 구강질환

- | | |
|---------|----------|
| ① 치근우식증 | ② 치주질환 |
| ③ 구강건조증 | ④ 구취 |
| ⑤ 구강암 | ⑥ 턱관절 장애 |

- 노년기 구강질환의 종류에 대해 설명
- 치은퇴축으로 인해 치근이 노출되고 치근우식증 발생 가능성 증가
- 치은퇴축 및 치조골 소실로 치주질환 심화 및 치아 상실 초래
- 타액선의 퇴행과 전신질환으로 인한 약 복용 등으로 구강점막이 건조해지며, 치면세균막 증가 및 구취 유발

1. 치근우식증

원인



- | |
|------------------|
| ① 잇몸 퇴축 |
| ② 타액 분비 감소 |
| ③ 치경부 마모증(치아 파임) |

- 치근우식증(치아의 치근면에 발생한 치아우식증) 설명
- 치근우식증의 원인: 치은퇴축, 타액 분비 감소(구강 내 자정작용 감소, 박테리아 활동 증가), 치경부마모증, 구강관리 불량, 식습관(산성 음료 및 당분이 많은 음식의 섭취), 잘못된 생활습관(이쑤시개 사용 등)
- 치경부 마모증(치아의 치경부가 마모되는 현상) 설명
- 치경부 마모증의 원인: 잘못된 칫솔질, 세치제의 과도한 마모력

1. 치근우식증

예방법 ①

불소의 활용



불소도포



불소치약



불소기름

- 불소의 효과: 치아우식 저항성 증가, 초기 치아우식증의 회복, 세균의 활동 감소, 시린 이 예방
- 불소 활용 방법으로 보건소, 치과의료기관 및 가정에서 하는 방법을 분류하여 설명
- 1,450 ppm 불소치약 권장

1. 치근우식증

예방법 ②

당 섭취 제한

커피믹스 1봉	=	각설탕 2.5개
약식(60g) 1개	=	각설탕 11개
팔랭(86g) 1개	=	각설탕 15개

- 자주 섭취하는 간식을 각설탕에 비유하여 당 함량 설명
- 당 섭취가 많고 구강이 건조하면, 타액의 자정작용이 감소하여 치근우식증 발생이 증가될 수 있음을 강조
- 치근우식증 예방을 위해 당이 함유된 음식의 섭취 횟수와 양을 제한하도록 함

1. 치근우식증

예방법 3

자일리톨의 활용

1 치면세균막 형성 억제

3 산 생성 감소

5 타액 분비 촉진



껌/사탕

2 구강 내 세균 성장 억제

4 치아우식증 예방효과

6 면역력 증가

- 자일리톨 제품을 활용하면 타액 분비가 촉진되어 Ig A (Immunoglobulin A)가 2.5배 증가하며, 구강건조증을 완화하고 면역력을 증가시킴
- 껌 씹기는 기억력과 집중력을 향상시킴
- 껌 씹기가 가능한 경우 규칙적인 껌 씹기(하루 10분 2회)를 통해 구강 근육 및 혀 근육 강화
- 자일리톨이 입안에 오래 있을수록 효과적임: 정제의 경우 천천히 빨아 먹도록 지도

2. 치주질환

원인



1 구강관리 불량(치면세균막)

2 흡연

3 전신질환

4 타액 분비 감소

5 면역력 저하

- 치주질환(치아 주변의 잇몸과 뼈 등에 발생하는 염증성 질환) 설명
- 노인은 70% 이상이 치주질환에 이환되어 있는 고위험군
- 노인은 근기능 감소와 인지 기능 저하로 인해 구강 관리에 어려움이 있음. 이에 치면세균막 발생이 많고 그 결과 치주질환 발병이 높음
- 치면세균막(세균이 다양한 성분과 함께 엉겨 붙어 치면에 부착된 끈적한 세균막) 설명
- 전신질환으로 인한 약 복용으로 타액 분비가 감소하며, 특히 당뇨는 치주질환과 밀접한 관련이 있음

2. 치주질환

증상



1 잇몸 출혈

2 잇몸 통증

3 구취

4 치조골 소실

5 치아 흔들림

- 치주질환의 증상: 잇몸 출혈, 잇몸 통증, 불편감, 구취, 치조골 소실, 치아 흔들림, 씹는 능력 감소 등

2. 치주질환

예방법



칫솔질



스케일링

- 치면세균막은 24시간이 지나면 칫솔질로 제거가 안 됨
- 치면세균막이 석회화되면 보건소나 치과의료기관에 방문하여 스케일링을 통해 제거
- 연 1회 건강보험 적용 안내

3. 구강건조증

원인



- 1 타액 분비 감소
- 2 약 복용
- 3 흡연 및 음주
- 4 카페인

- 구강건조증(타액의 분비가 감소했을 때 나타나는 증상) 설명
- 타액 분비 감소 원인: 침샘 손상, 방사선 치료 등
- 항고혈압제, 항우울제, 항히스타민제 등의 약 복용이 영향을 줌

3. 구강건조증

증상

- 1 입 마름
- 3 치아우식증
- 5 구강궤양
- 7 곰팡이 감염
- 9 열구설



- 2 작열감
- 4 치주질환
- 6 구취
- 8 미각 이상
- 10 돌니 부적응

- 구강건조증의 주된 주관적 증상: 입 마름, 작열감 등
- 구강건조증의 증상: 치아우식증, 치주질환, 곰팡이 감염, 혀 통증과 미각 이상, 혀 주름, 구강궤양, 구취, 돌니 부적응 등

3. 구강건조증

완화법

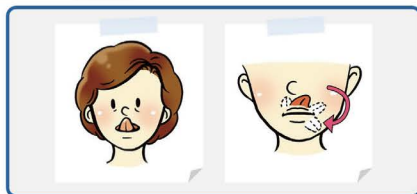


- 1 입체조
- 2 구강 마사지(침샘 자극)
- 3 자일리톨 활용
- 4 인공타액 사용

- 구강 내 타액선(이하선, 설하선, 악하선)의 위치 설명
- 구강건조증의 완화법 소개
- 인공타액은 전문가와 상담 후 사용하도록 안내

3. 구강건조증

입체조(타액 분비)



- 침이 나오는 입 체조 설명 및 시범
: 준비체조 → 타액 분비 체조 → 마무리 체조
〈참고 교재〉 '구강기능향상을 위한 입 체조'. 청우

4. 구취

원인



- 1 구강질환
- 2 구강관리 불량
- 3 타액 분비 감소
- 4 설탕
- 5 자극적인 음식

- 국소적 원인과 전신적 원인으로 나누어 설명
- 국소적 원인: 구강질환, 구강관리 불량, 불량한 보철물, 타액 분비 저하 등
- 전신적 원인: 소화기 질환, 이비인후과 질환, 당뇨, 음주 등

4. 구취

관리법



충분한 수분 섭취



치면세균막 관리



보철물 관리

- 치면세균막 관리는 초기 관리가 중요
- 불량 보철물 교체 및 보철물에 의해 발생한 구강질환 치료의 필요성 강조

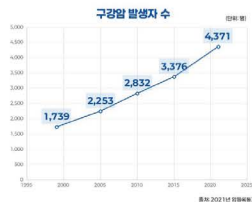
5. 구강암

위험요인

입술, 혀 등에 발생

구강암의 위험요인

- 흡연: 약 5-10배
- 음주: 약 5-6배
- 흡연+음주: 약 35배
- 기타: 바이러스 감염, 자외선 노출



- 구강암(입술, 혀 위, 혀 아래, 볼 점막, 잇몸, 입천장 등에 발생하는 악성종양) 설명
- 금연과 금주의 실천이 중요
- 입술에 생기는 구순암은 자외선 노출과의 관련이 큼 (차양이 있는 모자와 자외선 차단제 기능이 있는 립밤 사용 권고)

5. 구강암

증상



- 1 입안이 찢을
- 2 목과 입안에 혹이 만져짐
- 3 혀나 입안이 아픔
- 4 이가 갑자기 흔들림
- 5 이빨 뽑은 후 상처가 아물지 않음
- 6 입 안에 하얀색 또는 붉은색 병변이 있음

- 구강암의 일반적 증상이 나타나면 병원에 바로 내원해야 함을 강조

6. 턱관절 장애

증상 및 완화법

증상

- 입을 벌릴 때 통증
- 딱딱 소리가 남
- 갑자기 입을 벌릴 수 없거나, 다물 수 없음

완화법

- 단단하고 질긴 음식 섭취 금지
- 치과 방문



- 턱관절 장애(턱관절의 염증이나 탈구로 인해 통증과 잡음이 있고, 입을 벌리는 데 장애가 나타나는 증상) 설명
- 턱관절 장애의 증상이 나타나면 보건소나 치과의료 기관에 내원하여 상담할 것을 권고



- 구강관리의 필요성을 설명하고, 스스로 실천하는 것이 중요함을 강조

입 속 구강관리

1 치면세균막 관리

2 정기적인 치과 방문

- 치면세균막은 여러 구강질환의 원인으로 관리가 필요
- 정기적으로 보건소나 치과의료기관 방문

1. 치면세균막 관리

칫솔질



적절한 구강관리용품 사용

불소치약 사용(1450ppm 권고)

- 구강 상태에 따른 적절한 칫솔질법 선택 (치아 상실이 많은 경우 잔존치아 관리의 중요성 강조)
- 다양한 구강관리용품을 선택하여 사용하도록 권고 (예: 이가 빠진 부위나 이 사이가 넓은 부위는 첨단 칫솔 사용)
- 치약 선택 시 1,450 ppm 불소치약 권장(필요에 따라 구입 방법 안내: 치과나 인터넷 쇼핑몰)

1. 치면세균막 관리

칫솔질

- 잇몸, 뺨 안쪽, 입천장, 혀 위, 혀 아래 닦기
- 빠뜨리는 치아 없이 깨끗이 닦기



- 치아 외 구강 조직의 관리도 중요함
- 혀크리너 사용 시 미뢰 손상 주의
- 빠뜨리는 치아 부위 없이 순서를 정하여 닦도록 강조

1. 치면세균막 관리

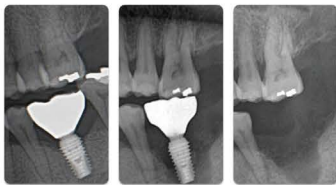
치간 관리



- 치간 사이 공간 넓이에 따라 적절한 치간칫솔 사이즈 선택
- 치간칫솔 사용법

1. 치면세균막 관리

임플란트 관리



- 자연치아와 마찬가지로 임플란트 주위에 질환이 발생할 수 있음
- 임플란트 주위 염증이 심해지면 주변 뼈가 녹아 임플란트가 탈락하는 상황이 발생함

1. 치면세균막 관리

임플란트 관리

- 임플란트와 잇몸사이 닦기
 - ➔ 첨단칫솔
 - ➔ 치실 또는 superfloss
 - ➔ 치간칫솔 (나일론 코팅 혹은 플라스틱)



- 임플란트 주위 질환 발생을 예방하기 위하여 임플란트와 잇몸 사이의 치면세균막을 꼼꼼히 제거하는 것이 중요
- 첨단칫솔, 치실, 치간칫솔 등을 사용하여 치면세균막을 관리함

1. 치면세균막 관리

틀니 관리

- 1 바닥에 수건 깔기
- 2 틀니 빼기(양손으로 양쪽 아랫니 쪽을 잡고 빼기)
- 3 틀니 칫솔에 틀니 전용 치약을 묻혀 틀니 닦기
- 4 틀니 세정제를 쏜 찬물에 담그기
- 5 남아있는 치아도 깨끗이 관리하기
- 6 잇몸 마사지 하기



- 올바른 틀니 관리법 및 주의 사항 설명
- 틀니의 올바른 착탈법에 대해 설명
- 틀니 전용 치약 사용 권장(없으면 주방세제 사용, 다만 틀니에 주방세제가 남지 않게 세척하도록 지도)
- 잔존치아 관리 설명(치실, 치간칫솔 등 활용)

2. 정기적인 치과 방문

정기적 검진

- 1 6개월 또는 1년에 한 번씩 구강 검사하기
- 2 정기적으로 스케일링 하기
- 3 정기적으로 보철물(임플란트, 틀니 등) 체크 받기



- 계속구강관리의 중요성
- 학습내용 정리 및 마무리



노인 대상 구강건강교육

입 속 건강, 삶의 활력!

발행일	2024년 12월
발행처	보건복지부, 한국건강증진개발원
콘텐츠개발	한지형, 장효숙, 최윤선, 이미애, 김효정
검수	대한치과위생사협회 구강보건교육사업단
주소	서울특별시 광진구 능동로 400(중곡동) 보건복지행정타운 8층~10층
연락처	02-3781-3500
홈페이지	www.khepi.or.kr
디자인	청우 (02-2267-6254)