

초등학교 구강건강교육 매뉴얼

튼튼치아, 나도 할 수 있어!

- 초등학교 1-2학년
- 초등학교 3-4학년
- 초등학교 5-6학년



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

초등학교 구강건강교육 매뉴얼

튼튼치아, 나도 할 수 있어!

- 초등학교 1-2학년
- 초등학교 3-4학년
- 초등학교 5-6학년



보건복지부



한국건강증진개발원

튼튼치아,
나도 할 수 있어!



개요

필요성

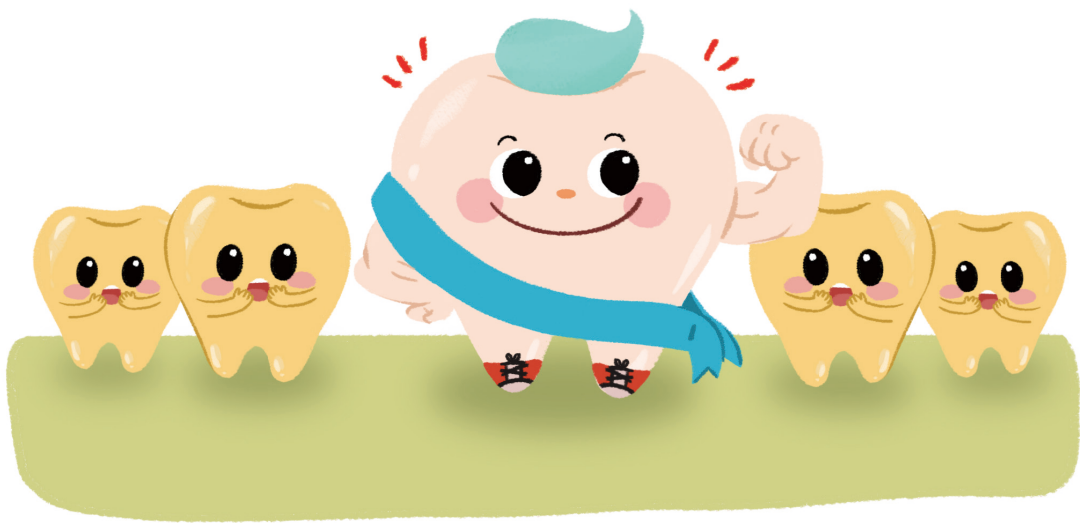
- 구강질환의 경우 한번 손상되면 원상태로 회복되지 않는 비가역적 질환이면서 동시에 축적되는 누진적 질환이라는 특성이 있음
- 따라서 아동기에 바람직한 구강관리 습관을 형성시켜 예방관리를 하는 것이 매우 중요함
- 2021~2022년 아동구강건강실태조사 결과 만 12세 아동의 점심식사 후 칫솔질 실천율은 15.2%로 2018년 33.3% 대비 큰폭(18.1%p)으로 감소했음
- 교육매체는 교육 내용을 구체화하거나 보충하여 학습자가 그 내용을 명확히 이해 할 수 있도록 사용되는 것으로 구강건강교육의 효율성을 높이기 위해서는 적절한 교육매체가 개발 보급되어야 함
- 초등학생을 위한 구강건강교육매체는 2023년 메타버스를 활용한 영상, 2022년 비대면 교육을 위한 콘텐츠는 개발 보급 되었으나 대면 교육매체 개발은 2012년 이후 개발되지 않아 구강보건교육 현장의 개발 요구가 있음
- 이에 초등학생의 구강건강관리 습관 형성을 위해 구강건강교육 현장에서 활용될 PPT를 제작하고 교육매체의 활용도를 높이기 위해 매뉴얼을 제작하였음

활용법

- 매뉴얼은 학습목표와 PPT 설명으로 구성되어 있음
- 초등학생은 1~2학년, 3~4학년, 5~6학년으로 구분하여 40분 수업시간을 기준으로 PPT 각 24매로 구성하였음

주의사항

- PPT 내 수록 된 사진과 삽화는 PPT 교육매체 제작용이므로 다른 용도로 사용을 제한함



학습내용

초등학교 1-2학년

- 건강과 구강건강
 - 영구치의 중요성
 - 치면세균막
 - 치아우식증
 - 치아우식증 예방법 : 불소, 식이조절, 자일리톨, 치아홈메우기, 정기검진, 칫솔질
-

초등학교 3-4학년

- 건강과 구강건강
 - 치면세균막
 - 치아우식증의 원인과 진행과정
 - 치아우식증 예방법 : 불소, 식이조절, 자일리톨, 치아홈메우기, 정기검진, 칫솔질
 - 흡연과 구강건강
-

초등학교 5-6학년

- 건강과 구강건강
 - 치면세균막
 - 치아우식증의 원인과 진행과정
 - 치아우식증 예방법 : 정기검진, 불소도포, 치아홈메우기, 불소치약을 활용한 칫솔질, 구강관리용품, 당섭취 제한
 - 치주질환의 원인과 진행과정
 - 치주질환의 예방법 : 정기검진, 스케일링, 칫솔질, 구강관리용품
 - 흡연과 구강건강
 - 외상 감소를 위한 예방법
-

**튼튼치아,
나도 할 수 있어!**

초등학교 1-2학년



- 구강건강교육자 소개



- 교육 내용을 제시하고 건강한 구강 관리를 위해서는 실천이 중요함을 강조



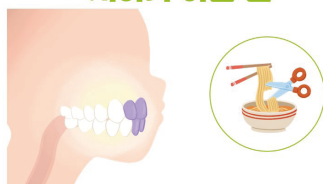
- 구강은 소화기관의 첫 관문으로 신체의 발육과 에너지 와도 관계가 있음
- 구강은 전신건강에 영향을 미침



- 씹는 일(저작), 바르게 말하기(발음), 밝은 미소(심미)는 치아만으로 만드는 것이 아니라 구강 전체가 영향을 줌

입 속 건강, 몸 건강

치아가 하는 일



- 각 치아는 모양과 하는 일이 다름
- 각 치아가 제 기능을 할 때 영양공급이 좋아지고 성장 발육에도 영향을 미침

입 속 건강, 몸 건강

영구치의 중요성

첫 번째 영구치

영구치의 중요성

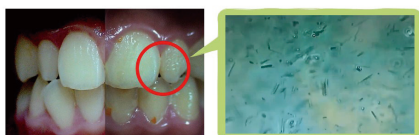


- 유치를 설명하고 6살의 어린이 입안에는 20개의 유치가 있음
- 유치가 빠지면 영구치가 나옴, 하지만 유치가 없는 자리에 새로 나오는 영구치도 있음
- 평생 쓰는 영구치는 중요함
- 특히, 6세에 나오는 6세 구치는 유치로 오해하기 쉽기 때문에 관리가 소홀하여 충치 발생률이 높음
- 첫 영구치인 어금니가 나오는 6세의 “6”이라는 숫자와 어금니를 뜻하는 구치의 “구”자를 숫자 9로 표현하여 6월 9일을 ‘구강보건의 날’로 정함

치면세균막

치면세균막

치아 표면에 붙어있는 끈적한 얇은 막



- 치면세균막이 여러 구강질환의 원인이므로 치면 세균막에 대한 설명을 강조
- 치면세균막은 음식물의 아주 작게 남은 찌꺼기 중 당단백질 타액이 치면에 묻어 끈적끈적한 얇은 막을 형성한 것을 말함
- 치면세균막의 형성은 세균의 수, 종류, 치아표면의 상태, 타액, 구강 근육에 의한 자정작용, 개인의 구강건강 관리 습관 등 여러 조건에 따라 다름

치면세균막

치면세균막이 생기면

치아우식증(충치)

치주질환(잇몸병)

입냄새



- 구치면세균막의 세균들은 산(acid)을 만들어냄으로써 충치의 원인이 됨
- 독소를 내어 잇몸에 자극을 주거나 시간이 지나면 치석으로 변하여 치주질환을 일으킴
- 구취를 유발

치아우식증(충치)

치아우식증(충치)의 발생 원인

세균 + 음식물

산

치아우식 발생



- 뮤탄스와 음식물(당) 섭취를 통해 만들어진 산에 의해 치아우식증 발생

치아우식증(충치)

치아우식증(충치)의 진행과정

치면세균막 침착

법랑질의 부식

상아질까지 부식

치수까지 침범



- 치아우식증은 치아표면의 부식으로부터 시작되어 치수의 감염과 치근(치아의 뿌리)쪽 신경의 감염으로膿이 생기기도 함

치아우식증(충치) 예방법

- 불소 활용
- 식이조절
- 자일리톨 활용
- 치아홈메우기
- 정기검진
- 올바른 칫솔질



- 치아우식증 예방법을 설명 시 스스로 관리 할 수 있는 칫솔질, 자일리톨 활용, 불소치약 활용, 식이조절 부분 강조
- 식이조절에서는 당 섭취 제한과 간식 선택 시 주의해야 하는 것을 강조

치아우식증(충치) 예방법

불소(F)



- 소량의 불소가 섭취되면 치아 구조와 결합하여 치아를 더욱 단단하게 만듦
- 치아표면이 단단해지는 과정을 촉진
- 치아 맹출 후 불소도포 시 법랑질에 축적되어 치아우식 증에 대한 저항성이 증가 됨

치아우식증(충치) 예방법

불소활용

스스로 할 수 있어요

치과나 보건소에 가요



불소양치



불소치약



불소도포

- 불소의 활용방법은 여러 가지가 있음
- 불소치약, 불소양치, 불소도포

치아우식증(충치) 예방법

자일리톨

유산균을 억제하여 치아우식증(충치) 예방



- 충치를 발생시키는 유탄스의 균의 성장을 억제하여 충치예방에 도움이 됨
- 침 분비를 증가시켜 구취제거에 도움이 됨
- 칫솔질 후 사용 시 더 효과적임
- 사탕은 입안에서 천천히 녹여 먹어야 함

치아우식증(충치) 예방법

치아홈메우기

어금니(영구치)가 새로 올라오면,
치아우식(충치)가 생기기 쉬운 치아 틈을 메워 충치예방



- 치아홈메우기를 했을 때 약 60~90% 정도 충치예방 효과를 기대할 수 있음
- 치아홈메우기는 18세 이하, 제1~2대구치 대상으로 건강보험 적용됨

정기 검진



- 6개월에 한번씩 치과정기검진 진행
- 방학을 이용해 검진

부음 Quiz!

- 치아우식증(충치) 예방법 중 가장 효과적인 방법은?



- 중간 퀴즈
- 칫솔질의 중요성

칫솔질 시기



음식먹은 후



점심식사 후



잠자기 전

- 아침 식사 후, 점심 식사 후, 저녁 식사 후, 잠자기 전에 칫솔질 습관형성
- 초등학생인 경우 점심 식사 후 칫솔질 실천율이 코로나 19 이후 급격히 감소하였으므로 칫솔질 시기 강조

칫솔 선택



- 칫솔 선택 : 어금니 2개를 덮는 크기(아동의 검지 손가락 첫 번째 마디 크기)

치아우식증(충치) 예방법

세치제

불소치약 사용

완두콩알 만큼

눌러 짜기



- 불소 함량이 1000~1450ppm 인 치약사용
- 완두콩알 만큼(새끼 손톱 크기)
- 눌러서 치약 짜기

치아우식증(충치) 예방법

올바른 칫솔질 방법

- 빠짐없이 꼼꼼하게 닦기
- 한 부위당 10번씩 닦기
- 칫솔털이 치아 사이 사이에 들어가도록!
- 치아와 잇몸 모두 닦기
- 치아 사이 사이는 치실 사용하기
- 혀 닦기



- 특정 칫솔질 방법보다 원칙을 강조(빠짐없이 꼼꼼하게, 잇몸과 치아 모두 닦기)

치아우식증(충치) 예방법

칫솔 관리

흐르는 물에 씻기

칫솔 머리가 위로 가게

다른 칫솔과 부딪히지 않도록



- 씻을 때 칫솔 털 속의 이물질 제거
- 칫솔 머리가 잘 마를 수 있도록 보관
- 칫솔 머리는 위로, 서로 닿지 않도록 보관
- 양치컵도 위생적으로 관리

함께 알아보기

QUIZ 1

- 치아의 역할은 음식을 씹고, 정확하게 이야기하고,
- 밝은 미소를 짓게하고 충치를 생기게 한다



- 퀴즈를 활용하여 학습 내용 정리

**건강한 치아 지키기
함께 해요!**

- 실천을 유도
- 마무리 인사



건강한 치아 지키기 함께 해요!



정기 검진



불소(F)



치아홈 메우기



치솔질



**튼튼치아,
나도 할 수 있어!**

초등학교 3-4학년



- 교육자 소개
- 구강관리에 대한 중요성 제시



- 학습내용에 대한 소개



- 씹는 일(저작), 바르게 말하기(발음), 밝은미소(심미)는 치아만으로 만드는 것이 아니라 구강전체가 영향을 줌

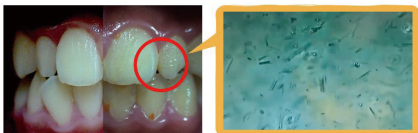


- 구강건강은 영양 섭취와 밀접한 연관이 있고 신체에 에너지와 영양을 공급하므로 중요

치아우식증

치면세균막

치아 표면에 붙어있는 끈적한 얇은 막



- 치면세균막이 여러 구강질환의 가장 큰 원인이므로 치면세균막에 대한 설명 강조
- 치면세균막은 음식물의 아주 작은 찌꺼기 중 당단백질 타액이 치면에 묻어 얇은 막을 형성하는 것으로 끈적끈적함
- 칫솔질로 제거할 수 있음

치아우식증

치면세균막이 생기면

치아우식증(충치)

치주질환(잇몸병)

입냄새



- 치면세균막이 생기면 양대구강병인 치아우식증(충치)과 치주질환(잇몸병), 구취(입냄새) 등이 발생함

치아우식증

치아우식증 발생 원인

세균 + 음식물

산

치아우식 발생



- 치아우식증은 유탄스균에 의해 발생하며, 유탄스균이 당분을 분해하여 산을 만들어내면 이 산에 의해 치아가 부식되고 구멍이 생기게 됨

치아우식증

치아우식증 진행과정

치면세균막
침착법랑질의
부식상아질까지
부식치수까지
침범

- 치아우식증은 치면세균막이 침착되어 법랑질부터 치수까지 진행
- 초기 우식일수록 발견하기 어려움
- 정기 구강검진의 중요성 함께 설명

치아우식증 예방법

치아우식증 예방법

- 불소 활용
- 식이조절
- 자일리톨 활용
- 치아홈메우기
- 정기검진
- 올바른 칫솔질



- 치아우식증의 예방법
 - 불소의 활용
 - 식이조절
 - 자일리톨 활용
 - 치아홈메우기
 - 정기검진
 - 올바른 칫솔질

치아우식증 예방법

불소(F)



- 불소보호막 형성
- 법랑질 강화
- 치아 표면 보호
- 칼슘결합 강화

- 불소는 치아 표면에 칼슘 결합이 잘 되도록 돕고 보호막을 형성함으로써 법랑질을 강화하여 충치가 생기지 않도록 함

치아우식증 예방법

불소 활용

스스로 할 수 있어요



불소양치 불소치약

치과나 보건소에 가요



불소도포

- 불소 활용하는 방법 제시
 - : 불소양치, 불소치약, 불소도포
- 가정에서 할 수 있는 불소치약의 활용 강조

치아우식증 예방법

음식과 치아우식증

달지 않은 음식

오래 씹는 음식



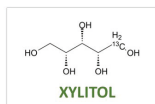
- 단 음식의 섭취 제한
- 오래 씹을 수 있는 음식은 치아 세정 효과가 있음
- 간식 선택 시, 달고 끈적거리는 간식을 스스로 피하여 선택할 수 있도록 함

치아우식증 예방법

자일리톨



충치균을 억제하여
충치를 예방



- 자일리톨은 충치의 원인이 되는 산을 형성하지 않는 천연 감미료
- 효과가 입증된 건강기능 식품임
- 당과 구조가 매우 비슷해 충치균이 섭취하지만 정상적으로 소화하지 못해 산을 만들지 못하고 뱉어냄
- 이러한 반복 활동에 의해 자신의 에너지를 소비하여 쇠약해지고 결국 산을 생산할 수 없음
- 자일리톨은 입 안에 오래 머물게 하는 것이 효과적임
- 칫솔질 후 활용 시 더 효과적임

치아우식증 예방법

정기검진



- 초기 우식의 발견, 예방처치 등을 위해 6개월마다 정기 구강검진 실시
- 방학 때마다(여름, 겨울) 치과를 방문

치아우식증 예방법

치아홈메우기

어금니(영구치)가 새로 올라오면,
치아우식(충치)이 생기기 쉬운
치아 틈을 메워 충치 예방



- 초어금니가 새로 올라오면 우식이 생기기 전에 치아홈 메우기 실시
- 우식이 생기기 쉬운 치아틈을 메워 주어 충치를 예방함

올바른 칫솔질

구강을 건강하게 지키는 가장 좋은 방법, 올바른 이 닦기!



- 치면세균막을 제거하는 가장 좋은 방법은 올바른 칫솔질

올바른 칫솔질

칫솔질 시기



음식먹은 후



점심식사 후



잠자기 전

- 칫솔질 시기는 음식 먹은 후, 아침·점심·저녁식사 후, 잠자기 직전
- 특히 치아 교환기의 아동은 치아가 석회화되는 과정 중 이므로 점심시간에도 칫솔질을 해야 함

올바른 칫솔질

칫솔

검지 손가락 한마디 크기의 칫솔머리



치약

불소가 들어있는 치약을 완두콩 크기만큼



- 칫솔은 칫솔머리가 검지손가락 한마디 크기의 칫솔을 선택
- 치약은 불소(1,000ppm이상)가 들어 있는 치약을 완두콩 크기 만큼만 칫솔에 누르듯이 짜서 사용

올바른 칫솔질

칫솔질 방법

순서를 정해서
꼼꼼하게, 구석구석
빠뜨리는 부분 없이!
치아와 잇몸 경계부, 치아와 치아사이



- 칫솔질을 할 때는 빠지는 부분없이 구석구석 꼼꼼하게 닦는 것이 매우 중요함
- 순서를 정해서 닦음
- 마지막에 혀도 꼭 닦아줌

올바른 칫솔질

칫솔 관리

흐르는 물에 씻기



칫솔 머리가 위로 가게



다른 칫솔과 부딪히지 않도록

- 칫솔은 사용 후 흐르는 물에 씻어서
- 칫솔머리가 위로 가게 하고 다른 칫솔과 서로 부딪히지 않게 보관

흡연과 구강건강

흡연과 구강건강

담배를 피우면...

- 이가 누렇게 변해요
- 입술 색이 변해요
- 입에서 냄새가 많이 나요
- 치주질환(잇몸병)이 생겨요
- 구강암에 걸릴 수 있어요



- 흡연자는 비흡연자에 비해 구강암에 걸릴 확률이 2배 이상 높음
- 흡연을 하면 치아가 변색되고, 심한 구취를 유발하며 구강(치아, 잇몸, 혀, 구강점막)에 악영향을 미침
- 아동 치과주치의 사업과 관련하여 설명

함께 기억해 보기

치아 표면에 보호막을 형성하여
충치를 예방해주는 것은?



- 마무리 퀴즈 1
- 불소의 효능 및 방법 다시 한 번 강조

함께 기억해 보기

구강을 건강하게 지키는
가장 좋은 방법은 무엇일까요?



- 마무리 퀴즈 2
- 올바른 칫솔질의 중요성 다시 한 번 강조

건강한 치아 지키기
우리 함께 해요!

- 마무리
- 인사

**튼튼치아,
나도 할 수 있어!**

초등학교 5-6학년

함께 이야기 할 것

건강과 구강건강

치면세균막

치아우식증과 예방법

치주질환과 예방법

바르게 이닦기

- 학습 내용에 대한 소개

건강과 구강건강

구강이 하는 일



저작



발음



심미

- 구강의 기능
- 저작, 발음, 심미

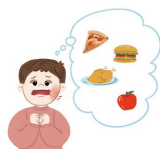
건강과 구강건강

구강관리의 중요성

음식물 섭취(영양섭취)

소화 장애

건강저하(활동 에너지 감소)

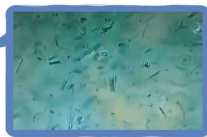


- 잘 씹지 못하면 소화 장애 발생
- 영양 섭취가 되지 않으면, 신체에 에너지 공급이 이루어지지 않아 활동 에너지가 부족하고 성장이 저하됨
- 건강상 문제 발생

치면세균막

치면세균막 정의

치아 표면에 붙어있는 끈적한 얇은 막



- 치면세균막은 눈에 잘 보이지 않음
- 치면세균막은 음식을 먹고 난 뒤 치아 표면에 붙어 있는 미세한 음식물 찌꺼기의 얇고 끈적끈적한 당단백질의 잔류물에 구강 내 세균들이 달라붙은 세균 덩어리의 막임
- 산(acid)을 만들어냄으로써 충치의 원인이 됨
- 독소를 내어 잇몸에 자극을 주거나 시간이 지나면 치석으로 변하여 치주질환을 야기함

치면세균막

치면세균막

치아와 잇몸의 경계부위

치아와 치아 사이

잇몸 주머니

치아가 겹쳐지는 부위



- 치아세균막은 치아와 잇몸의 경계와 치은 열구(주머니)에 많이 잔류
- 치아와 치아사이, 특히 치열이 고르지 못한 경우(부정 교합) 치면세균막의 부착이 높음

치면세균막

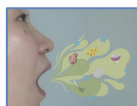
치면세균막으로 인한 구강 증상



치아우식증(충치)



치주질환(잇몸병)



구취(입냄새)

- 치면세균막은
 - 치아우식증
 - 치주질환
 - 구취 발생의 원인이 됨

치아우식증과 예방법

치아우식증(충치)의 발생원인

세균 + 음식물

산

치아우식 발생



- 치면세균막 세균이 음식물(당)과 반응하여 만들어낸 산에 의해 치아가 파괴되는 질환

치아우식증과 예방법

치아우식증(충치)의 진행과정

치면세균막
침착법랑질의
부식상아질까지
부식치수까지
침범

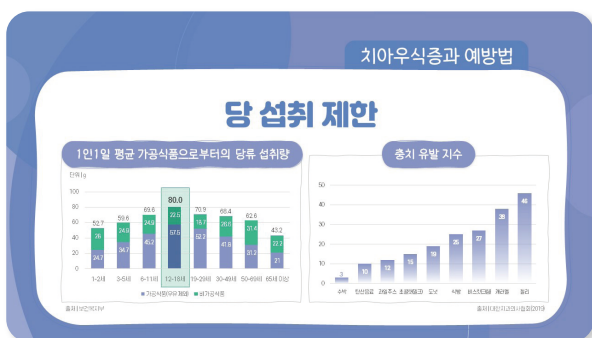
- 치아우식증은 치아표면의 부식으로부터 시작되어 치수의 감염과 치근(치아의 뿌리)쪽 신경의 감염으로 농을 형성하기까지 함



- 치아우식의 예방법은
 - 기관(보건소, 치과) 시행방법으로 정기적 구강검진과 불소도포 방법이 있음
 - 아동 스스로 할수 있는 방법으로 불소치약을 활용한 칫솔질과 당 섭취 제한, 자일리톨 활용 방법이 있음



- 치아우식 예방효과 큼
- 불소는 치아우식증의 예방을 위해 광범위하게 사용
- 불소의 효과 : 치아우식 예방, 경조직의 재강화(초기우식 탈회 억제)
- 치약의 불소 함량은 1,000~1,450ppm이 적정
- 먹는 방법 : 수돗물, 알약, 함유제품(소금, 밀가루 등..)
- 발라주는 방법 : 불소도포(보건소 및 치과)
- 스스로 하는 방법 : 불소양치, 불소치약



- 전 연령 중 12~18세가 가장 많은 당을 섭취
- 12세 부터 18세까지 우리나라 청소년의 가공식품을 통한 당 섭취량은 57.5g으로 세계보건기구(WHO)의 기준 인 약 50g을 초과
- 하루 평균 당 섭취량은 총 80g으로 다른 연령대에 비해 특히 높은 것으로 나타남

치아우식증과 예방법

자일리톨 활용

충치균 억제



효과적인 섭취 시기



칫솔질 후



감자기 전

- 자일리톨 : 당과 비슷하여 충치균이 흡수하나 정상적 세 포활동이 이루어지지 않아 에너지 소비를 하고 소멸
- 자일리톨의 효과적 섭취 시기 : 칫솔질 후와 취침전 섭취 시에 효과적
- 씹지 말고 입안에서 가급적 오래 녹여서 활용

치주질환과 예방법

치주질환(잇몸병)

치아주위를 둘러싼
조직에 생기는 병



- 치면세균막 내 세균의 독소 배출로 치아 주변 조직에 염 증 반응이 나타나고 치아를 지탱해 주는 조직이 손상되 어 결국 치아가 흔들려서 빠지게 되는 연조직 질환

치주질환과 예방법

치과에서



스케일링

가정에서



칫솔질



구강관리용품 활용

- 치주질환을 예방하는 방법은
 - 기관(보건소, 치과) 시행방법으로 정기적 구강검진과 스케일링(치석제거)
 - 아동 스스로 할수 있는 방법으로 치면세균막 제거를 위한 칫솔질과 치간사이 치면세균막 제거를 위한 구강관 리용품(치실)의 사용

치주질환과 예방법

치면세균막을 제거하는 대표적인 방법

순서를 정해서 꼼꼼하게 구석구석

치아와 잇몸의 경계부와 치아와 치아 사이



- 꼼꼼한 칫솔질로 입안 청결 유지
- 일반 칫솔만으로는 치간 사이와 잇몸 주머니 닦기가 어려움
- 구강관리용품을 활용한 치간사이 치면세균막 제거 (치실 등)

바르게 이닦기

칫솔질 시기



음식먹은 후



점심식사 후



잠자기 전

- 식사 후와 취침 직전 칫솔질 습관
- 특히 학교 생활 중의 학생의 경우 점심 급식 후 칫솔질은 치아우식 예방을 위해 중요함

바르게 이닦기

칫솔과 치약 선택



검지 손가락 한마디 크기의 칫솔머리



불소치약 1,000ppm 이상



치약은 완두콩 크기만큼

- 구강에 알맞은 칫솔 선택 : 어금니 2개를 덮는 크기(아동의 검지 첫 마디보다 작은 사이즈 선택)
- 불소치약의 사용 : 1,000~1,450ppm의 불소치약을 완두콩 사이즈 크기로 사용

바르게 이닦기

같이 한번 닦아볼까요?

- ① 순서를 정해야 해요.
- ② 한 군데를 10번 정도 닦아주세요.
- ③ 잇몸에서 치아 쪽으로 닦아요.
- ④ 치아 사이에 칫솔 털이 들어가도록 닦아요.
- ⑤ 치실을 이용해서 치아 사이도 닦아요.



왼쪽 아래 어금니

- 잇몸에서 치아방향으로 칫솔 회전
- 순서를 정하여 빼 놓는 곳 없이
- 구석 구석 꼼꼼하게
- 치아사이 구강관리용품(치실) 사용

바르게 이닦기

칫솔 관리

- ① 이 닦은 후 칫솔은 흐르는 물에 깨끗이 씻기
- ② 칫솔은 다른 칫솔과 닿지 않게 하여 칫솔 머리가 위로 향하게 보관
- ③ 칫솔은 2개월에 한번씩 바꿔서 사용




- 칫솔의 위생 관리
- 깨끗하게 세척 후 칫솔모가 잘 마를 수 있도록
- 칫솔모가 위를 향하도록
- 다른 칫솔과 닿지 않게 보관

기타 질환

기타 구강질환

담배를 피우면...

- 치아 착색
- 입냄새(구취)
- 치주질환
- 구강암



- 흡연으로 인해 구강내 온도가 높아지고 건조해짐으로써 치면세균막의 부착이 늘고 그에 따라 구취, 치아우식 및 치주질환 발생 높아짐
- 치아표면에 타르와 니코틴으로 인한 착색이 일어나 미용상으로도 나쁘지만 표면의 거침으로 치면세균막 부착이 잘 됨.
- 담배에는 약 4,700여종의 발암물질 포함
- 구강암 발생 비율이 2~3배이상 높아짐

기타 질환

치아 외상

안전 보호장구의 착용



- 활동이 많아지는 시기인 만큼 안전 외상이 빈번하게 발생
- 외상이 발생하면 일상 생활 활동 시 저작불편, 미각곤란 및 발음곤란 등 발생
- 외상을 예방하고 손상 최소화를 위해 격한 신체활동이나 스포츠 활동시 안전보호장치 착용

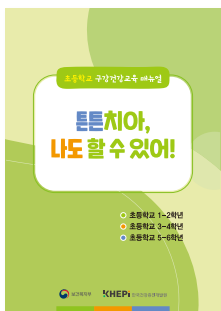
함께 기억해보기

- 1 치아는 무슨 일을 할까요?
- 2 치아우식증을 예방하려면? (칫솔질, 불소활용, 당 섭취 제한)
- 3 치주질환을 예방하려면?
- 4 칫솔질을 통해 치면세균막을 제거할 수 있어요

- 학습 내용의 정리

초등학교 구강건강교육 매뉴얼

튼튼치아, 나도 할 수 있어!



발행일	2023년 12월 8일
발행처	보건복지부, 한국건강증진개발원
콘텐츠개발	황윤숙, 이미애, 장효숙, 최윤선
주소	서울특별시 광진구 능동로 400(중곡동) 보건복지행정타운 8층~10층
연락처	02-3781-3500
홈페이지	www.khepi.or.kr
디자인	청우(02-2267-6254)

