



## 구강 청결제

이 정보 안내서는 구강 청결제 사용 시기, 일반적인 유형의 구강 청결제, 구강 청결제를 효과적으로 사용하는 방법에 대해 설명합니다.

### 구강 청결제를 사용해야 하는 경우

구강 청결제가 일반적인 칫솔질과 치실을 대체해서는 안 되지만, 성분에 따라 다양한 목적으로 유용할 수 있습니다.

구강 청결제는 플라크를 관통하지 못하고 잇몸 안쪽에는 효과가 없으며 치아 사이에 도달할 수 없습니다.

치과 의사는 특정 구강 상태에 대해 특정 구강 청결제를 권장할 수 있습니다. 치과 의사는 신체적 장애나 의학적 이유로 양치질을 할 수 없는 사람들에게 구강 청결제를 권장할 수도 있습니다.

일부 구강 청결제는 높은 수준의 알코올을 함유하고 있습니다. 임산부와 어린이는 알코올성 구강 청결제를 사용해서는 안 됩니다. 구강 건조증이 있는 사람은 알코올이 함유된 구강 청결제가 문제를 악화시킬 수 있으므로 피해야 합니다.

### 구강 청결제의 종류

구강 청결제는 일반적으로 미용용 또는 치료용으로 분류됩니다.

#### 미용용 구강 청결제

미용용 구강청결제는 양치 전이나 후에 구강 찌꺼기를 제거하고, 일시적으로 구취를 억제하며, 입안의 세균을 감소시키고, 기분 좋은 맛으로 입안을 상쾌하게 해주는 상업용으로 시판되는 일반 제품입니다. 최소한 단기적으로는 입안을 상쾌하게 하고 구취를 완화시키는 효과적인 구강 소독제입니다.

#### 치료용 구강 청결제

치료용 구강 청결제는 미용용 구강 청결제와 동일한 이점을 갖고 있지만, 일부 구강 질환을 예방하는 데 도움이 되는 활성 성분도 추가로 함유하고 있습니다.

#### 일반 구강 청결제

일반 구강 청결제에는 소금물, 클로르헥시딘, 불소, 에센셜 오일 및 항균 청결제가 포함됩니다.

- 소금물 행굼: 미지근한 물 한잔에 식염 반 티스푼을 녹인 순하고 따뜻한 소금물로 구강 청결제를 사용하면 켄양, 경미한 목 자극 및 의치 염증이 있는 사람들에게 도움이 될 수 있습니다. 소금물로 구강을 행구면 불편함을 완화하고 치유를 돕습니다. 해당 부위가 일주일 이상 계속해서 자극을 받거나 쭈시는 경우에는 치과의사와 상담하십시오.



- 클로르헥시딘 린스: 클로르헥시딘 구강 청결제는 입안의 박테리아를 줄입니다. 장기간 사용하면 맛이 변하고 치아에 갈색 얼룩이 생기고 치석(치석 또는 스케일) 형성이 증가할 수 있습니다. 클로르헥시딘의 사용은 치과의사의 권고에 따라 이루어져야 하며 그들의 지시에 따라 사용해야 합니다.
- 불소 구강 청결제: 충치 위험이 높은 사람들에게는 치과 의사가 불소 구강 청결제를 권장할 수 있습니다. 불소 치약과 함께 불소 구강 청결제를 사용하면 충치를 예방할 수 있습니다. 6세 이하의 어린이는 불소 구강 청결제를 삼킬 수 있으므로 사용을 권장하지 않습니다. 소비자는 항상 제조업체의 라벨에서 예방 조치 및 연령 권장 사항을 확인하고 치과 의사와 상담해야 합니다.
- 에센셜 오일이 함유된 구강 청결제: 구강 청결제에 에센셜 오일을 사용하면 구취를 줄이는 데 효과적인 것으로 입증되었습니다.
- 항균 구강 청결제: 항균 구강 청결제는 입안의 박테리아를 줄이고 플라크의 박테리아 활동을 변화시킵니다. 치은염과 경미한 인후 감염을 조절하는 데 특히 도움이 됩니다.

### 구강 청결제 사용하기

- 구강 청결제를 사용하기 전에 이를 닦고 치실을 사용하십시오.
- 구강 청결제의 권장량을 측정하여 사용하세요.
- 포장에 권장된 시간(또는 치과의사가 권장하는 시간) 동안 입 안에서 행구거나 가글하십시오.
- 액체를 입 밖으로 완전히 뱉어냅니다.
- 구강 청결제의 효과를 극대화하려면 사용 후 30분 동안 행구거나, 먹거나, 베이핑하거나, 흡연하지 마십시오.

### 자세한 내용은

- 치과의사에게 문의하세요.
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)를 방문하세요.
- 13 HEALTH(13 43 25 84)에 전화하여 연중무휴 24시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)에 이메일로 문의하세요.