



## 특별한 도움이 필요한 사람들을 위한 구강 건강

이 정보 안내서는 특별한 도움이 필요한 사람의 보호자와 자가 관리 능력이 떨어지는 사람 모두가 완전한 구강 건강 관리 계획을 세우고 유지하는 데 도움을 주기 위해 마련되었습니다.

구강 건강을 유지하는 데 가장 중요한 요소는 식단, 불소 사용, 일상적인 구강 위생입니다.

### 건강한 식단 유지

구강 건강을 지키려면 과일과 채소가 많이 함유된 균형 잡힌 식단을 섭취해야 합니다. 유제품에는 건강한 치아에 필수적인 칼슘이 함유되어 있으므로 유제품을 충분히 섭취하십시오.

당분이 많은 간식은 최소한으로 제한해야 합니다. 설탕이나 전분이 함유된 음식을 먹을 때마다 치아를 공격하는 박테리아가 즉시 활성화됩니다. 간식의 개수를 제한하면 이러한 공격의 횟수가 줄어듭니다. 간식을 먹은 후에는 수돗물을 한 잔 마십니다.

당분이 많고 산도가 높은 청량음료, 스포츠 음료, 에너지 음료, 과일 주스를 삼가합니다. 이러한 음료를 마실 때는 수돗물 한 잔과 함께 마셔야 합니다.

### 불소

불소는 치아 에나멜을 강화하여 충치에 대한 저항력을 높여줍니다. 수돗물을 충분히 마시고 불소 치약을 매일 두 번 사용합니다.

충치 위험이 높은 경우 치과 의사가 불소 구강 세정제, 고용량 불소 치약 또는 젤과 같은 제품을 사용하도록 권장할 수 있습니다.

### 구강 위생 유지

좋은 구강 위생의 주된 목표는 치아에서 가능한 한 많은 플라크를 제거하는 것입니다. 이는 보통 규칙적인 칫솔질과 치실 사용으로 달성할 수 있습니다. 그러나 특별한 도움이 필요한 사람들에게는 칫솔질과 치실 사용이 어려울 수 있습니다. 보호자를 위한 팁은 아래에 나와 있습니다.

#### 다른 사람의 양치질 돕기

일반 칫솔을 잡거나 사용할 수 없는 경우 다음 제안 중 하나가 도움이 될 수 있습니다:

- 전동 칫솔이나 배터리로 작동하는 칫솔을 사용하여 양치질을 할 수 있습니다.
- 넓은 신축성 밴드를 사용하여 칫솔을 개인의 손에 부착할 수 있습니다(칫솔을 고정할 수 있을 만큼 단단하지만 혈액 순환을 방해하지 않을 정도로 느슨하게 조절하십시오).



- 칫솔의 손잡이를 매우 뜨거운 물에 담가 플라스틱을 부드럽게 하면 칫솔 손잡이를 부드럽게 구부려 더 나은 각도를 만들 수 있습니다.
- 칫솔을 잡기 어려운 사람은 스펀지, 고무공 또는 자전거 손잡이 그립에 칫솔을 끼워 손잡이를 두껍게 만드십시오.
- 손을 들기 어려운 사람은 자, 혀누르개 또는 나무 손가락과 같은 연장기를 부착하여 칫솔 손잡이를 길게 만듭니다.
- 입을 벌리기 어려운 사람은 말아서 적신 수건, 소독한 고무 문고리, 테이프로 묶은 혀누르개 서너 개 등 구강 보조기구를 사용하는 것이 좋습니다.

### 다른 사람의 양치질하기

다른 사람의 양치질을 더 쉽게 할 수 있는 여러 가지 자세가 있습니다.

보호자는 항상 다음 사항을 따라야 합니다:

- 양치질을 받을 사람의 머리를 받쳐줍니다.
- 양치질을 받을 사람이 고개를 기울인 상태에서 질식하거나 재갈을 물지 않도록 주의합니다(고개를 한쪽으로 약간 돌리고 치약 사용량을 줄입니다).
- 입 안을 제대로 볼 수 있고 칫솔을 자유롭게 안전하게 다룰 수 있는지 확인합니다.

휠체어를 탄 사람의 경우 안전을 위해 휠체어 뒤에 서거나 앉고, 의자 바퀴를 잠급니다. 한쪽 팔을 사용하여 휠체어 등받이 또는 머리 받침대 또는 자신의 몸에 대고 양치질할 사람의 머리를 받쳐줍니다.

바닥에 앉아 양치질을 하려면 양치질을 받을 사람이 보호자와 같은 방향을 향하도록 바닥에 앉힙니다. 보호자는 바로 뒤에 있는 의자에 앉아 양치질을 받을 사람의 머리를 보호자의 무릎에 기대게 하세요.

누워 있는 사람의 양치질도 가능합니다. 바닥이나 침대, 소파에 누워 베개를 베고 머리를 살짝 들어 올리게 합니다. 머리 뒤로 무릎을 꿇고 앉습니다. 무릎에 머리를 놓힐 수도 있습니다. 자유로운 팔로 누워있는 사람의 머리를 받쳐주세요.

빈백 의자에 앉으면 넘어질 염려 없이 편안하게 휴식을 취할 수 있습니다. 양치질할 사람을 빈백 의자에 편안하게 앉히고 누워 있는 사람에게 쓰는 동일한 기술을 사용합니다.

### 치실 사용

치실 사용은 어려울 수 있습니다. 치실 홀더, 치간 칫솔 및 기타 청소 도구가 도움이 될 수 있지만, 특별한 도움이 필요한 많은 사람들은 혼자서 치실을 사용할 수 없습니다. 간병인은 양치질하기와



같은 방법으로 자세를 이용해 다른 사람 사람의 치아에 치실을 사용할 수 있습니다. 바른 치실 사용법에 대한 자세한 내용은 우리 웹사이트를 방문하세요.

### 지적 장애인의 구강 건강 관리하기

치매나 기타 지적 장애가 있는 사람은 도움이 필요하지 않거나 제한적으로만 필요하거나 단순히 구강 관리에 대해 상기시켜 주기만 하면 될 수 있습니다. 그러나 일부는 많은 도움이 필요하고 돌봄을 제공하기 어려운 행동 문제를 가지고 있을 수 있습니다. 보호자를 위한 팁은 아래에 나와 있습니다:

- 완벽하게 준비합니다. 칫솔, 치실, 치약을 준비합니다.
- 언어적 및 비언어적 커뮤니케이션을 잘 활용하십시오. 명확하고 차분하게 말하며 안심할 수 있도록 해야 합니다. 수행 중인 작업을 설명하고 가능하면 상대방의 시야에서 벗어나지 않도록 합니다.
- 상대방의 손에 칫솔을 쥐여주는 등의 프롬프트가 보호자가 무엇을 하려는 지 상대방이 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 하지만 공격적이거나 손의 움직임이 통제되지 않는 사람에게는 절대로 칫솔을 주지 않습니다.
- 양치질을 하는 동안 좋아하는 장난감, 베개, 쿠션 등 친숙한 물건을 주면 안전하고 즐거운 주의 분산을 시킬 수 있습니다.
- 상대방의 손 위에 보호자의 손을 얹고 함께 칫솔질을 하면 상대방이 구강 관리를 받아들이는 데 도움이 될 수 있습니다.

작업 치료사는 보호자가 특별한 도움이 필요한 사람들을 위해 달성 가능한 구강 건강 관리 계획을 세우는 데 도움을 줄 수 있습니다.

### 자세한 내용은

- 치과 의사에게 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 24 시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) 에 이메일로 문의하세요.