

관 리 번 호	IT-14-22-02
발간등록번호	11-1352297-000580-01



# 즐거로운 치아관리

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

# TOOTH

저 자 | 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재



 보건복지부  
국립재활원 재활연구소  
www.nrc.go.kr

보건복지부 국립재활원 재활연구소

(우)01022 서울특별시 강북구 삼각산로 58 TEL. (02)901-1928 FAX. (02)901-1930

본 책자는 국립재활원내 사업으로 수행 되었습니다.

본 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀 둡니다.



 보건복지부  
국립재활원 재활연구소



# 즐거로운 치아관리

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

# TOOTH

저자 | 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재



보건복지부  
국립재활원 재활연구소



## 발간사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 직무대리 김완호입니다.

국립재활원은 국내 유일의 재활전문 국립중앙기관입니다. 국립재활원은 재활병원, 재활연구소, 중앙장애인보건의료센터의 전문재활의료 와 재활연구사업 등을 통해 모두를 위한 재활, 삶을 바꾸는 재활을 실현하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강증진을 목표로 2012년부터 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책 「슬기로운 치아관리」를 제작하였습니다.

발달장애인은 일상생활을 하면서 신체적 건강과 질병의 치료, 예방과 관리 등에 대한 건강 정보 요구가 많습니다. 이에, 발달장애인이 보다 쉽게 읽고, 이해할 수 있는 자료를 개발하게 되었습니다.

본 자료는 발달장애인을 위한 일상적인 건강관리 정보와 생활 속 예방 관리 등이 수록되어 있어 발달 장애인 당사자와 돌봄자가 함께 활용할 수 있습니다. 아무쪼록 발달장애인의 건강수준 향상과 건강관리에 도움이 되었으면 합니다.

앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는 데 끊임 없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다.

끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

2022년 2월

국립재활원장 (직무대리) 김 완 호



## 추천사

안녕하십니까? 사단법인 한국발달장애인협회장 임상배입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인이 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로서 당당히 서게 함을 발달장애인 지원의 목적으로 하고 있습니다.

발달장애인은 우리 사회의 일원이나, 일상생활을 함에 있어 가장 기본적인 신변 처리의 문제를 비롯하여 보건의료, 교육, 경제활동 등 여러 가지 어려움에 직면하고 있습니다. 더욱이 우리사회는 고령화 속도가 가파르게 증가하고 있어, 발달장애인의 노령화에 따른 지원과 일상생활에서의 건강관리가 매우 중요하게 되었습니다.

이에, 국립재활원에서 발달장애인과 발달장애인 가족을 위한 「슬기로운 치아 관리」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다. 이번에 발간되는 책자에는 발달장애인에서 빈번히 발생하는 구강 및 치아 관리 문제를 다루고 있어, 발달장애인에게 소중한 건강 관리 자료가 될 것입니다. 즉, 구강 및 치아 관리에 있어 어려움을 느낄 수 있는 충치 문제, 치과 방문, 치아 관리법을 구체적으로 다루고 있어 본 책자가 기존 발달장애인의 구강 및 치아 관리 문제점 개선에 매우 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대됩니다.

본 책자가 우리나라 발달장애인과 그 가족들, 관계자 등에게 보급되어, 일상생활에서 유용하게 이용되기를 바랍니다. 우리 협회 역시, 발달장애인이 건강하게 우리 사회 구성원으로 자리매김할 수 있도록 지원하는 역할을 다하겠습니다. 감사합니다.

2022년 2월

사단법인 한국발달장애인협회장 **임 상 배**



## 추천사

안녕하십니까? 한국발달장애학회장 조재규입니다.

이번에 보건복지부 국립재활원 재활연구소에서 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책 「슬기로운 치아관리」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다.

우리나라 발달장애인은 매년 꾸준히 증가하고 있는 추세입니다. 하지만, 이들에 대한 체계적이고 지속적인 지원이 부족한 것이 사실입니다. 특히, COVID-19 확산으로 인하여 발달장애인의 삶의 질은 심각한 도전에 처해있는 것이 현실입니다. 그래서 이는 발달장애인의 건강관리를 위한 종합적인 대책이 요구되는 시점에서 시의적절한 가이드북의 출판이라고 여겨집니다.

이번에 발간된 가이드북은 성인 발달장애인 당사자가 직접 학습할 수 있도록 그들의 눈높이에 맞게 내용을 구성하였습니다. 즉, 본 가이드북은 발달장애인이 경험하기 쉬운 다양한 구강 및 치아 건강 문제에 대해 구강 관리 등의 세부 방법들에 관한 내용을 발달장애인의 수준에 맞게 그림과 쉬운 단어를 사용하여 직관적으로 제시하고 있습니다. 발달장애인 당사자뿐만 아니라, 가족이나 생활터에서 도움을 주시는 분들에게도 발달장애인의 ‘구강 및 치아 관리’에 대해 보다 자세하게 알 수 있는 자료로 활용될 수 있을 것으로 보입니다. 또한 본 책자가 발달장애인의 치과 질환 개선 및 관리에 매우 유용한 자료로 사용될 수 있을 것으로 기대합니다.

본 가이드북이 우리나라 발달장애인, 가족, 관련 기관 관계자 등에게 배포되어 실생활에서 유용하게 사용될 수 있기를 바라며, 발달장애인의 건강한 생활을 통한 삶의 질 향상을 위해 애써주신 국립재활원의 노고에 다시 한번 감사드립니다.

2022년 2월

한국발달장애학회 학회장 **조재규**



## 추천사

안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

먼저 발달장애인을 위한 「슬기로운 치아관리」 책자를 발간해 주셔서 매우 기쁘게 생각합니다.

우리나라 등록 발달장애인 비율은 지난 2010년 7.0%에서 2020년 9.4%로 증가해 전체 등록장애인의 10%에 육박하고 있습니다. 더욱이 매년 꾸준히 증가할 것으로 예측하고 있습니다. 더불어 발달장애인은 다양한 건강상의 문제와 어려움을 가지고 있습니다. 이에 발달장애인의 특성을 고려한 지속적, 포괄적 건강관리 방안이 요구됩니다.

이번에 발간된 국립재활원의 「슬기로운 치아관리」은 발달장애인 당사자가 직접 볼 수 있고, 더불어 가족이 함께 학습할 수 있도록 구성되어 있습니다. 발달장애인의 구강 및 치아 건강관리를 위해 읽기 쉬운 형태의 내용으로 구성되어 있어 더욱 유용할 것으로 생각됩니다. 금번 책자 발간과 보급이 발달장애인이 가진 건강 문제를 조금이나마 해소하고 건강관리에 관한 체계적이고 올바른 정보를 습득할 수 있게 함으로써, 발달장애인의 구강 및 치아 건강관리 증진에 도움을 줄 수 있길 간절히 바랍니다.

「슬기로운 치아관리」 책자는 코로나19시대 발달장애인이 집안에서 손쉽게 활용할 수 있는 건강관리 가이드북입니다. 이번 발달장애인을 위한 책자 발간에 참여해 주신 모든 분들께 다시 한번 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인이 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 더 많이 개발·보급되기를 기대합니다. 감사합니다.

2022년 2월

한국장애인부모회장 **고 선 순**

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책  
슬기로운 치아관리

## CONTENTS

### Part 1

#### 치아와 충치란? 01

- ① 치아란? 01
- ② 치아가 썩는 원인 03
- ③ 치아가 나쁘면 나타나는 증상 04

### Part 2

#### 치과가기 05

- ① 치아 검사하기 06
- ② 치아 치료하기 07

### Part 3

#### 치아 관리하기 09

- ① 건강하게 식사하기 10
- ② 양치질 이해하기 11
- ③ 양치질 올바르게 하기 12
- ④ 치실 사용하기 14
- ⑤ 가글 하기 16



## 책을 읽기 전에 이해하기

### 금 니

충치를 없앤 치아부분  
이나 치아가 빠졌을 때  
금으로 채워 넣어  
만든 이입니다.

### 당 분

주로 음식에서  
단맛을 내는  
것입니다.

### 신경치료

치아가 뿌리부분까지  
썩었을 때 잇몸을  
치료하는 것입니다.

### 염 증

몸을 다쳤을 때,  
빨강게 부어오르고,  
열이 나며, 통증이  
나타나는 것입니다.

### 레 진

충치를 없앤 곳에  
치아색으로 채워  
넣는 재료입니다.

### 스케일링

치아에서 치석을  
없애는 것입니다.

### 세 균

우리 몸에 들어와서  
주로 병을 일으키는  
아주 작은 것입니다.

### 엑스레이 검사

방사선 사진을 통해  
우리 몸 안을 들여다  
보는 것입니다.



## 책을 읽기 전에 이해하기

### 충 치

치아가 썩은  
것입니다.

### 치 석

치아의 표면에  
단단히 굳어 있는  
덩어리입니다.

### 치 태

음식물 찌꺼기와  
세균이 섞여 치아에  
쌓인 것입니다.

### 통 증

몸의 일부나 전체가  
아픈 것입니다.

## 치아와 충치란?

- ① 치아란?
- ② 치아가 썩는 원인
- ③ 치아가 나쁘면 나타나는 증상



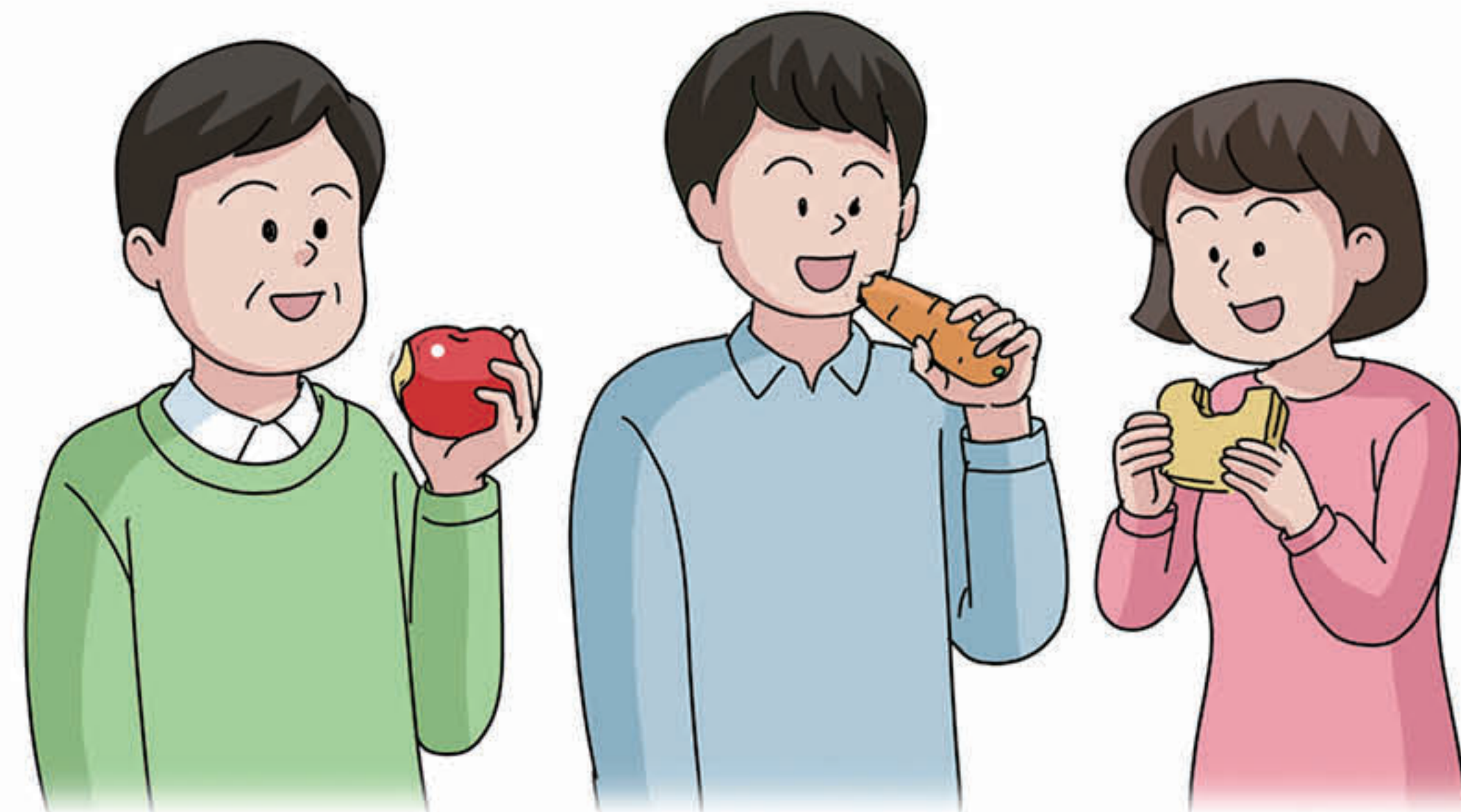




# 01 치아와 충치란?

## 1 치아란?

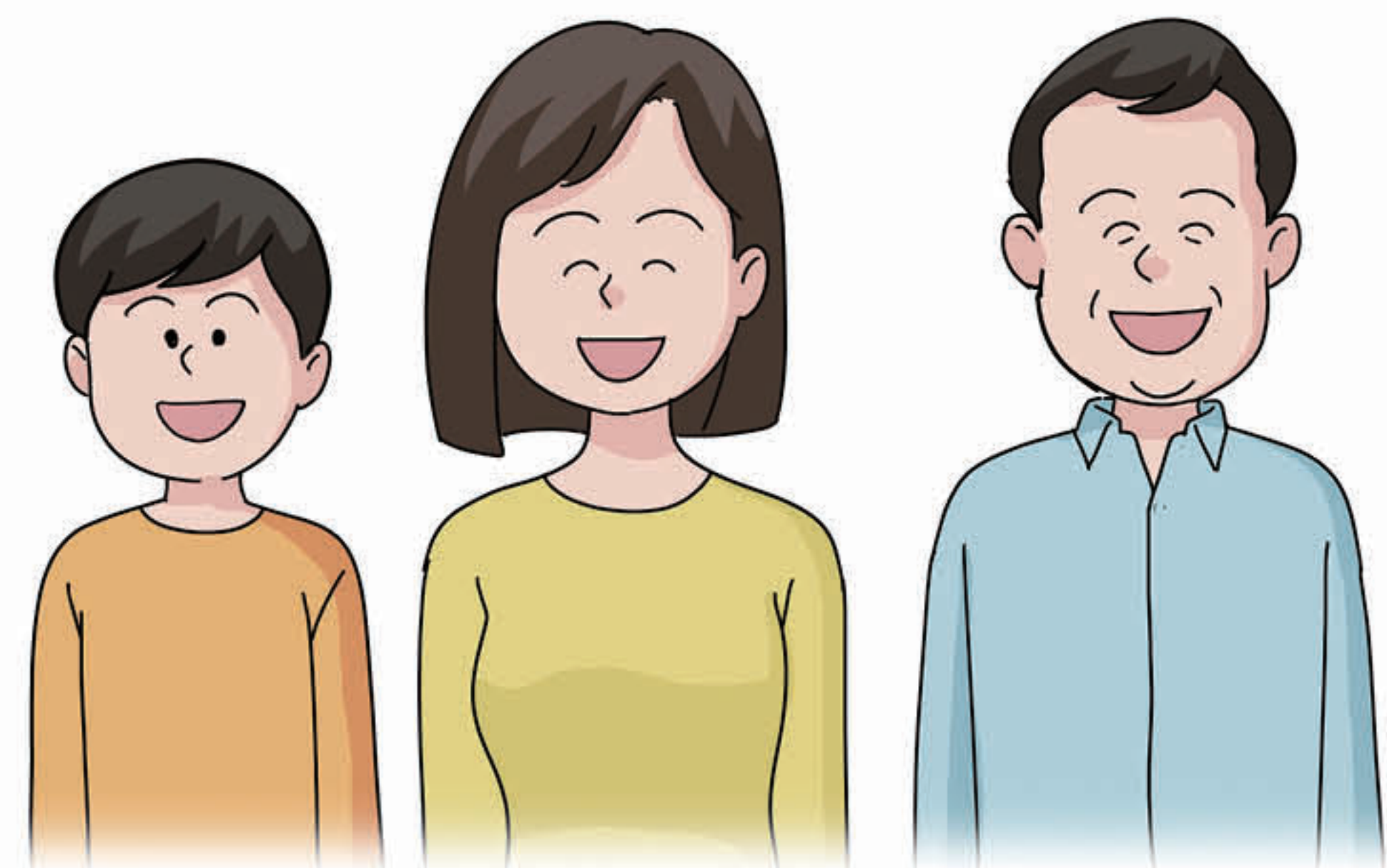
치아는 음식을 씹어 먹을 수 있게 해줍니다.



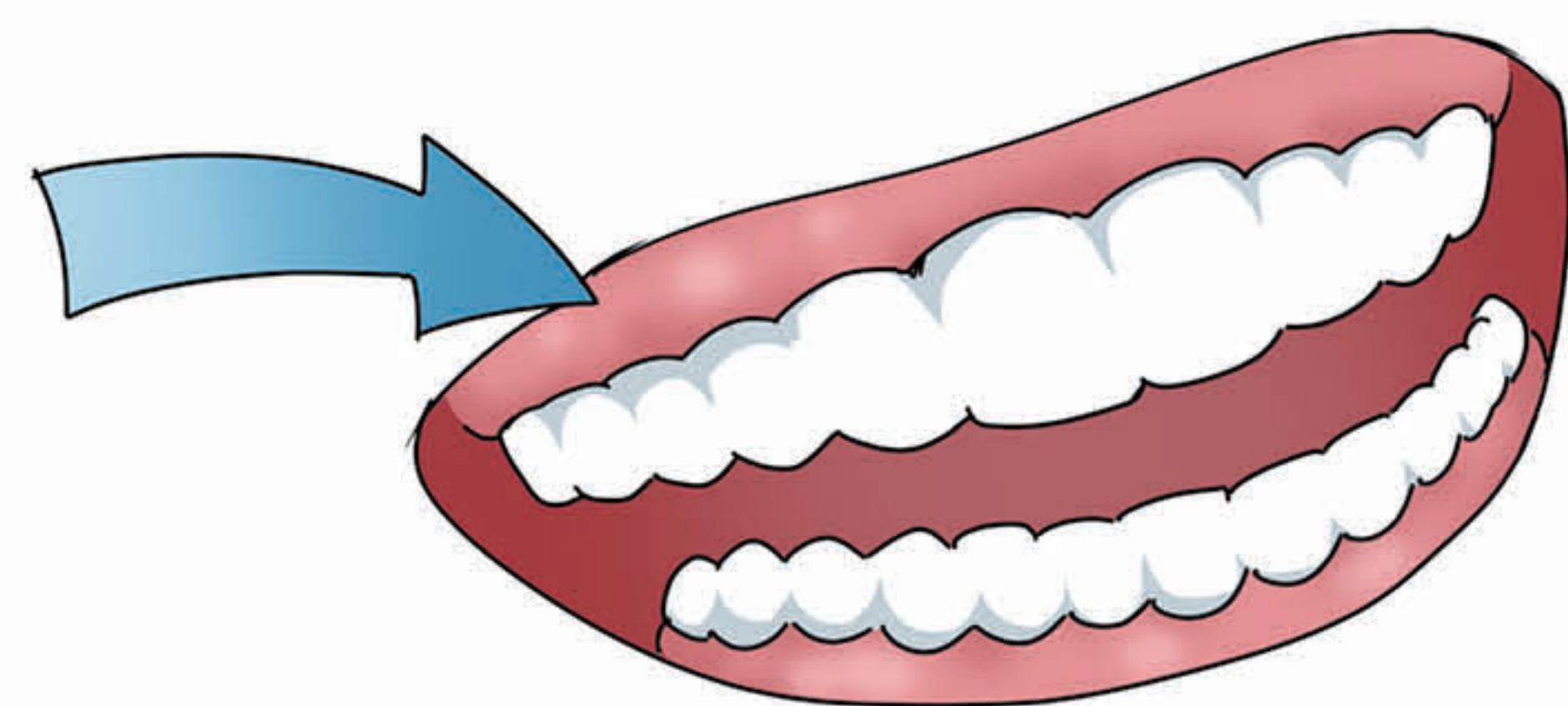
치아는 말을 정확히 하도록 도와줍니다.



치아가 건강하면 더 활짝 웃을 수 있습니다.

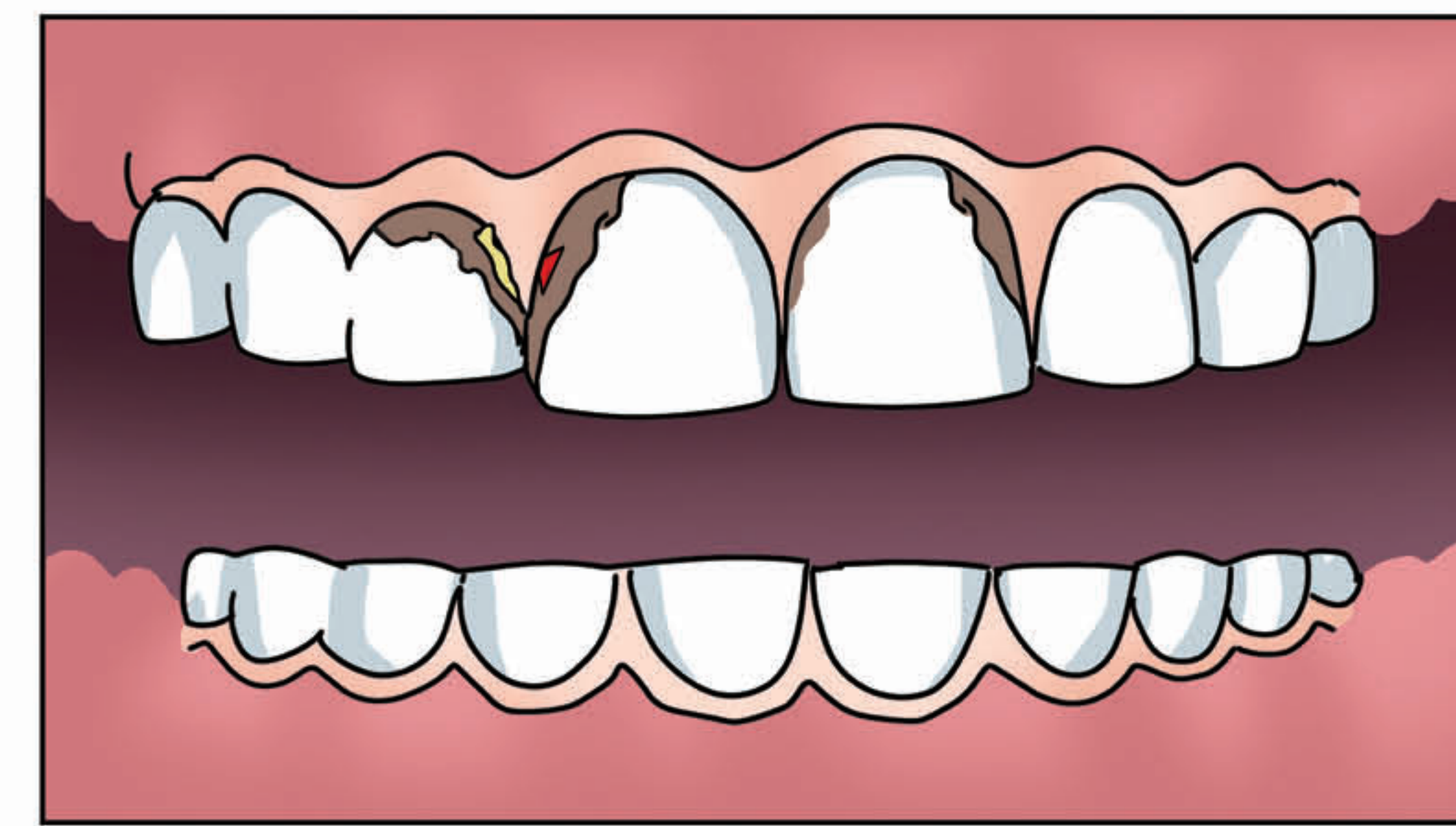


잇몸은 치아가 빠지지 않도록 해줍니다.



## 2 치아가 썩는 원인

양치질을 깨끗이 하지 않으면 치아 사이의 음식물 찌꺼기 때문에 치아가 썩습니다.



단 음식은 치아를 빨리 썩게 합니다.  
• 단 음식 : 초콜릿, 케이크, 아이스크림, 과자, 사탕, 젤리, 콜라, 사이다, 주스



술은 치아를 약하게 합니다.  
술에 있는 당분이 치아에 달라붙어 치아를 빨리 썩게 하기 때문입니다.



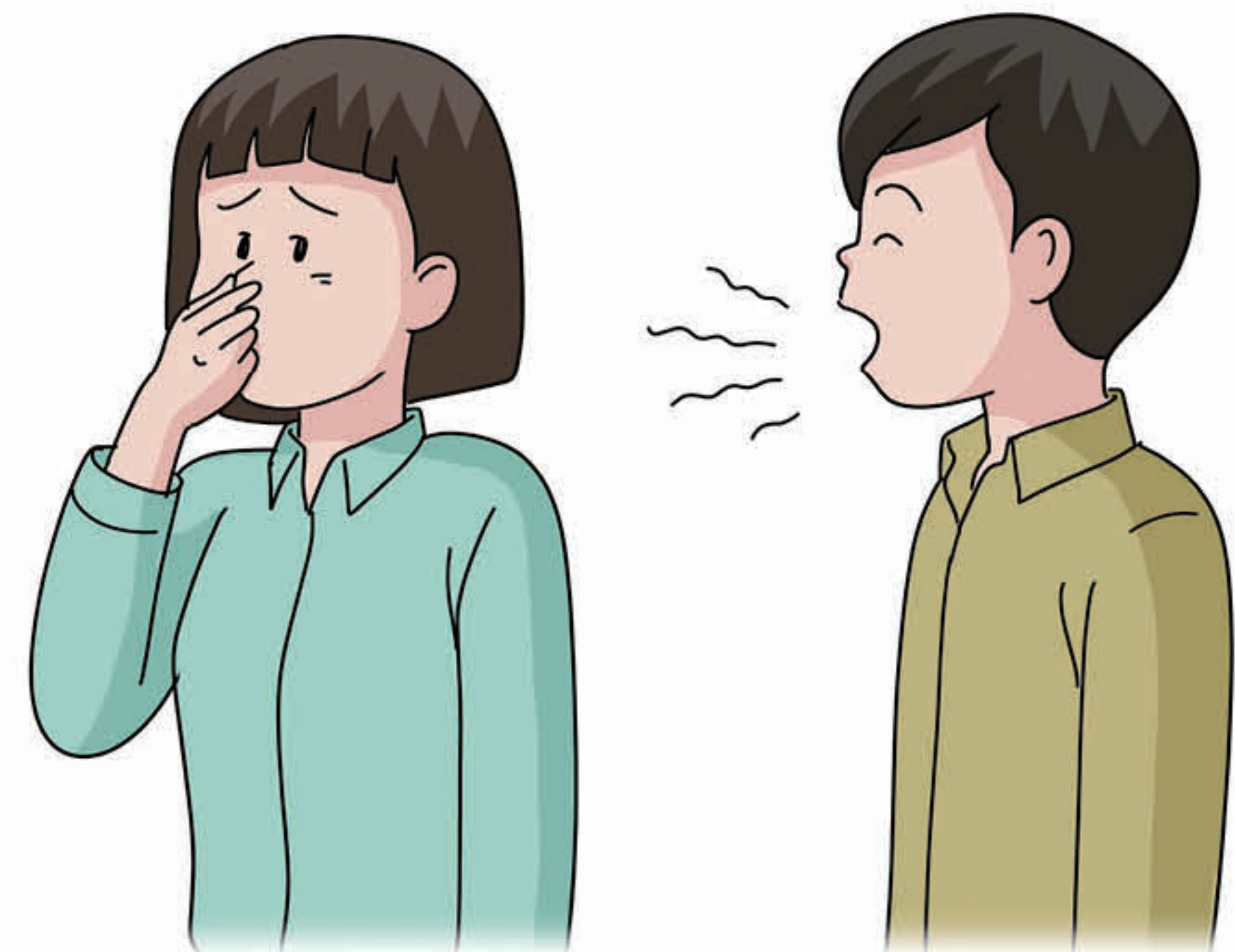
담배는 입 안을 마르게 합니다.  
입안이 마르면 세균이 많아질 수 있습니다.



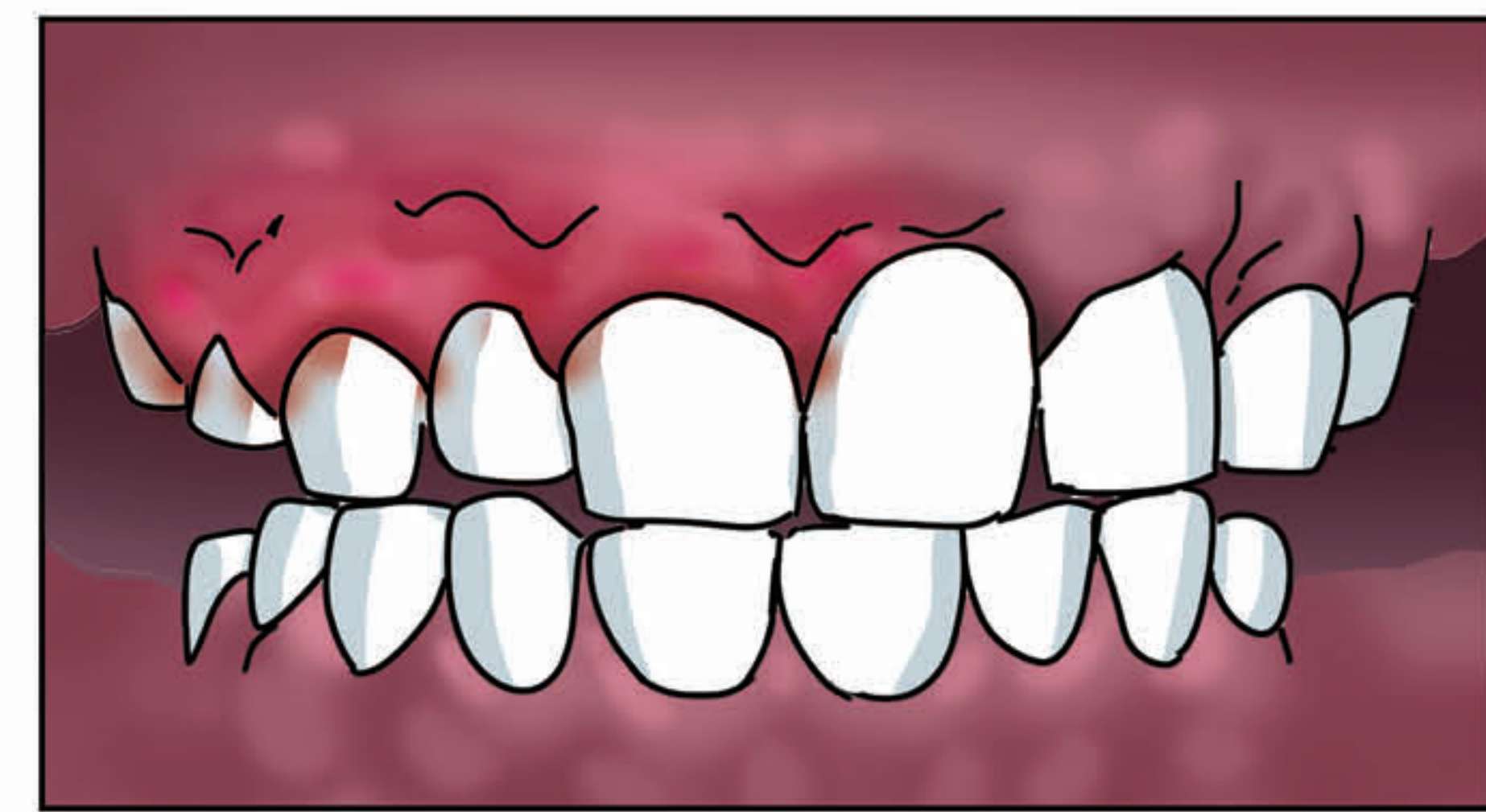


### 3 치아가 나쁘면 나타나는 증상

관리되지 않은 치아와 잇몸은 **입냄새**를 나게 합니다. 입냄새는 다른 사람을 불편하게 할 수 있습니다.



잇몸이 깨끗하지 않으면, 잇몸이 붓고 **염증**이 생길 수 있습니다. 잇몸에 염증이 심하면 피가 날 수 있습니다.



**충치** 치료를 오랫동안 받지 않으면 **통증**이 생길 수 있습니다.



아픈 치아와 잇몸을 치료하지 않으면 치아가 빠질 수도 있습니다.



# 치과가기

- ① 치아 검사하기
- ② 치아 치료하기



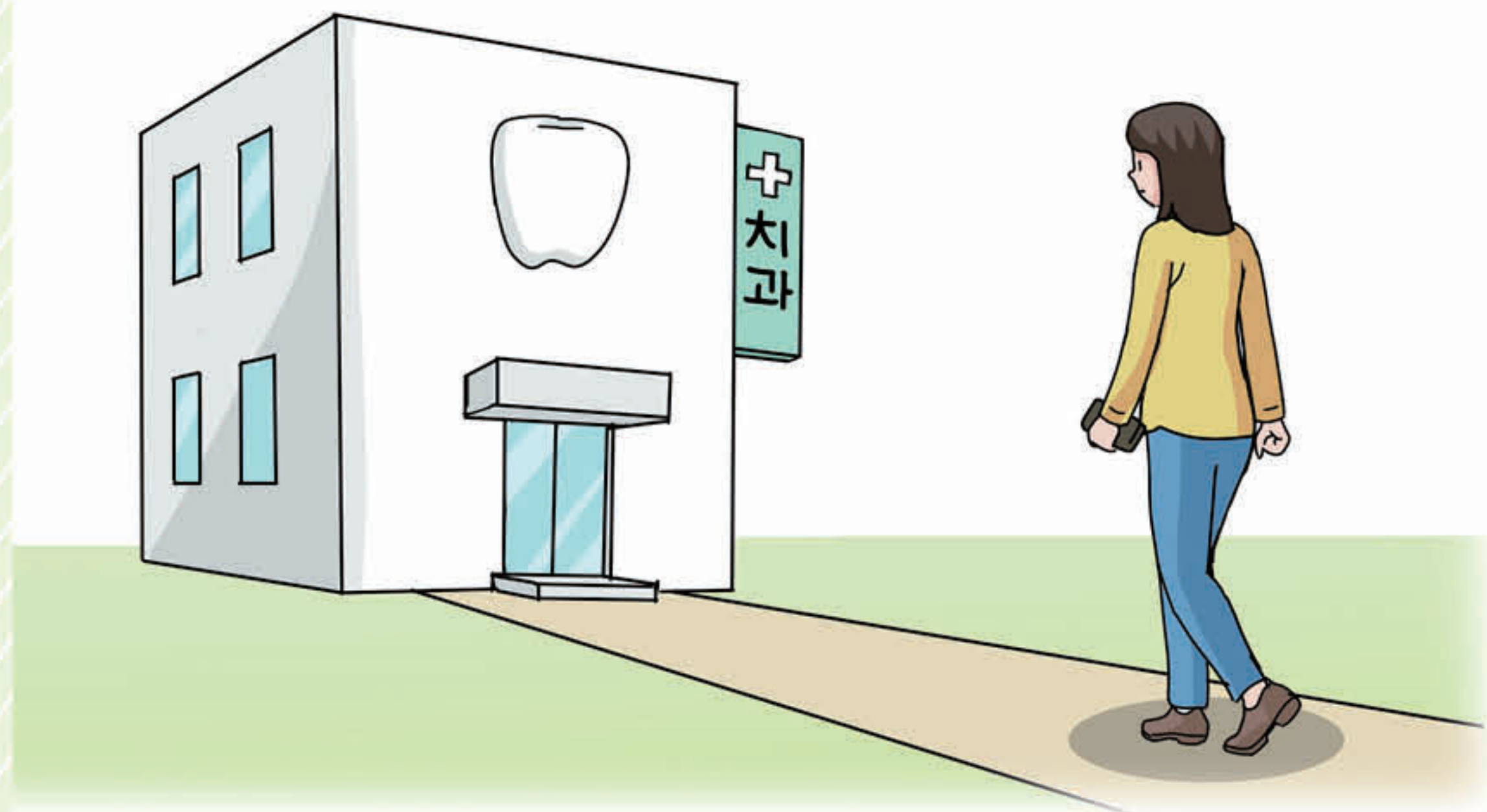




## 02 치과가기

### 1 치아 검사하기

건강한 치아를 위해 **6개월**마다  
치과에 가서 검사를 받습니다.



치아 검사는 의자에 누운 상태에서  
입을 크게 벌린 상태로 받습니다.



필요하면 **엑스레이 사진**을 찍을  
수도 있습니다.

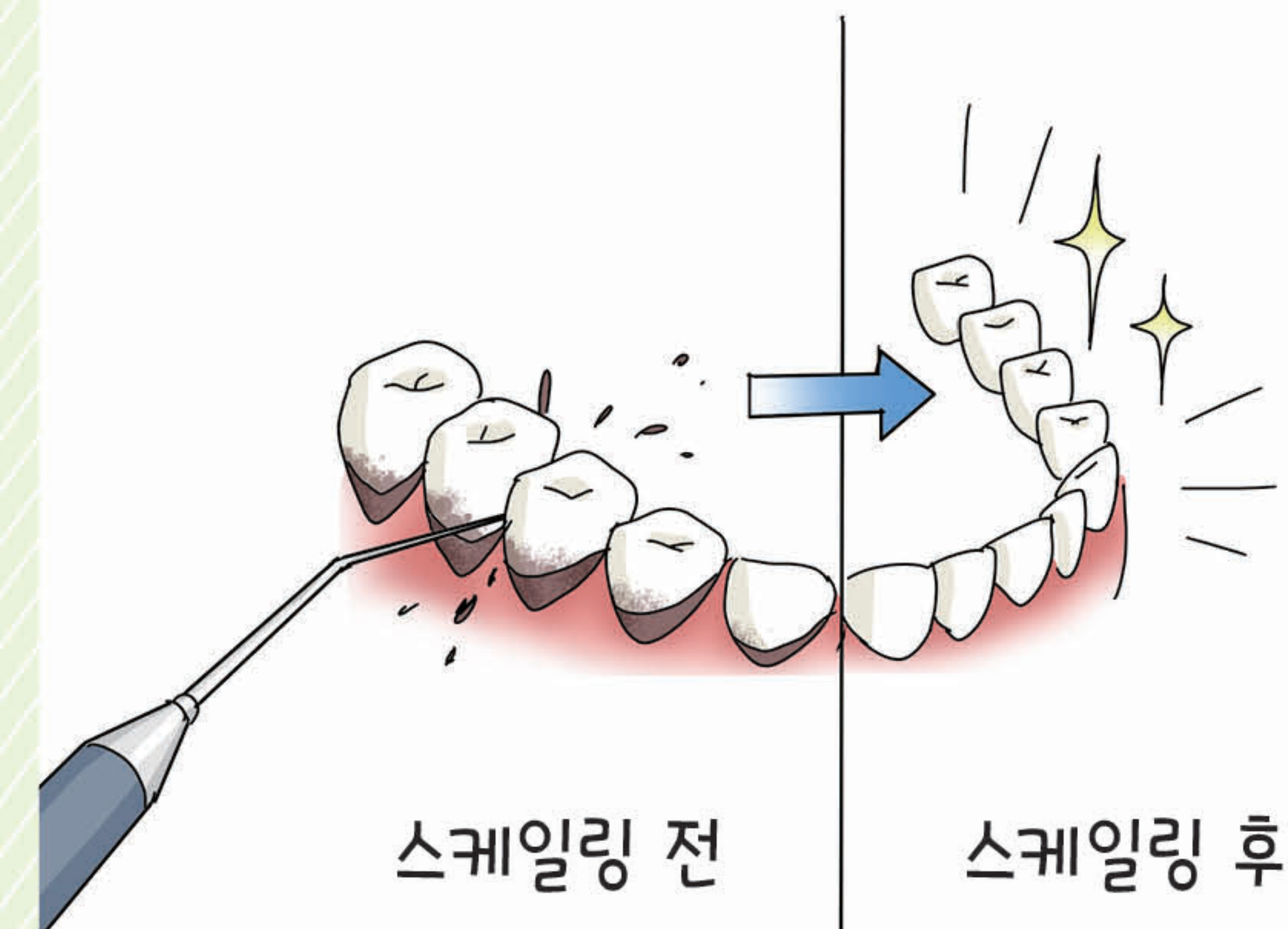


검사 후 **치과의사**에게 치아와  
잇몸 상태, 치료 방법에 대한 설명을  
듣습니다.

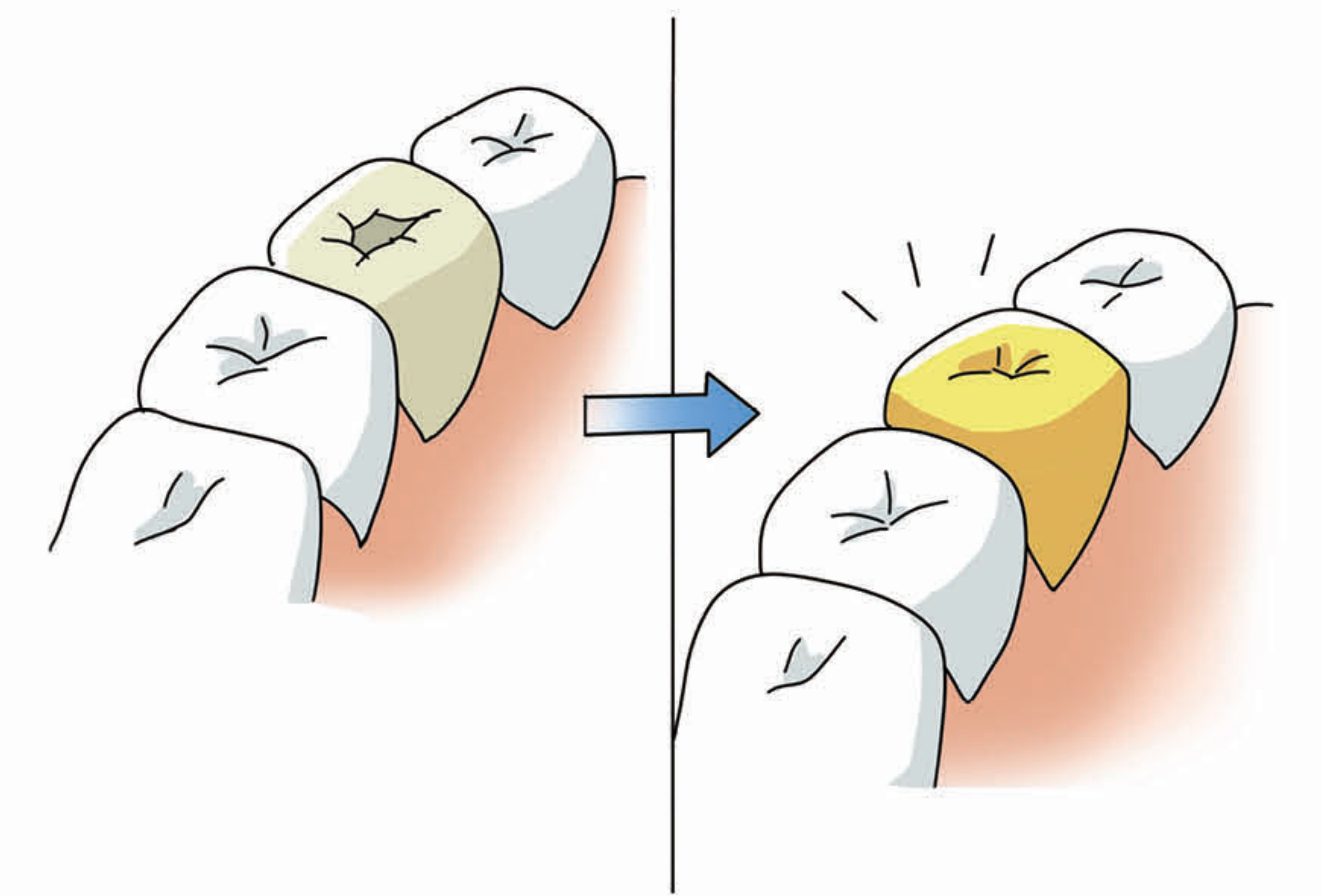


### 2 치아 치료하기

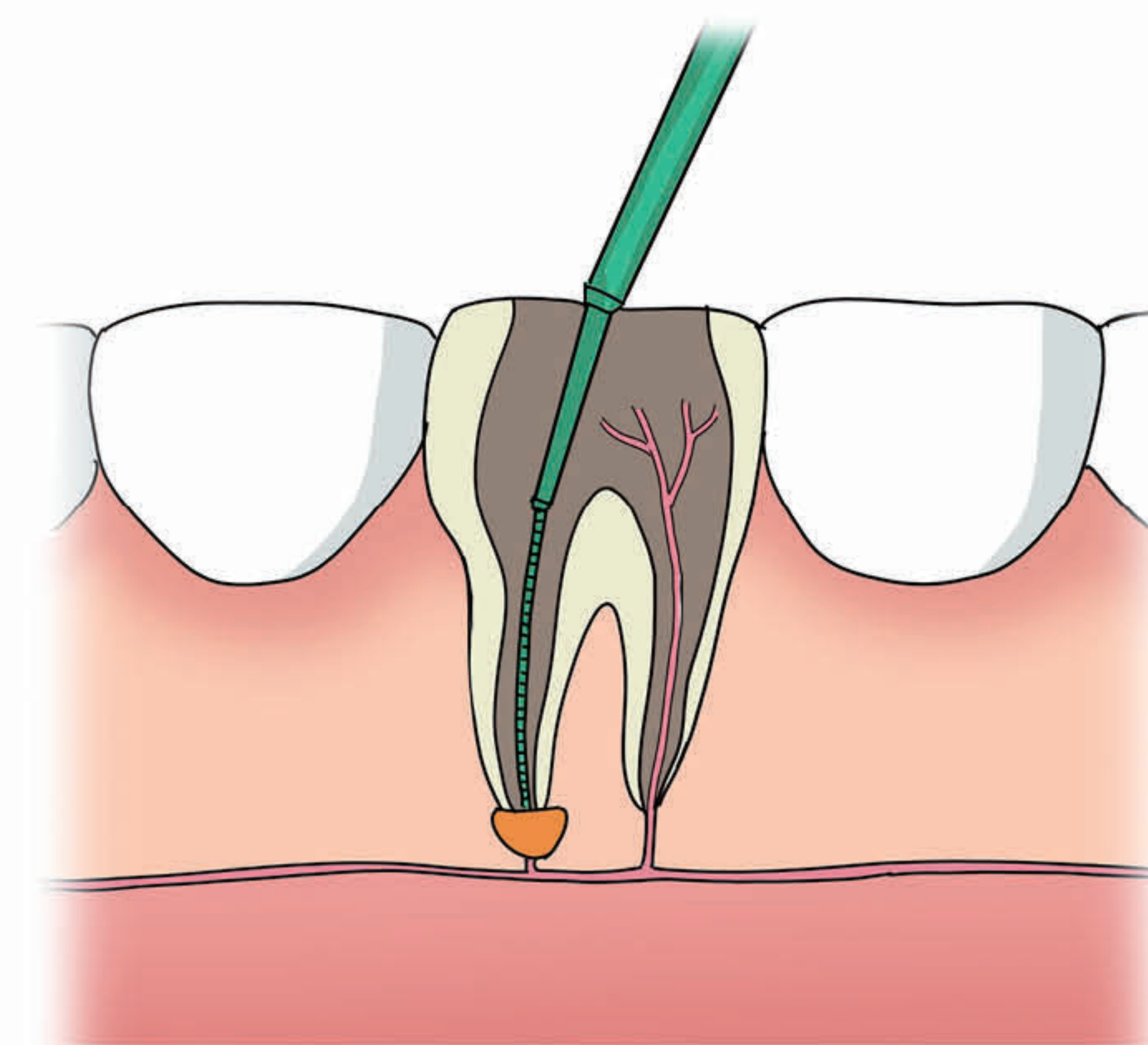
**치석**을 없애기 위해 치과에 가서  
**스케일링**을 받습니다.



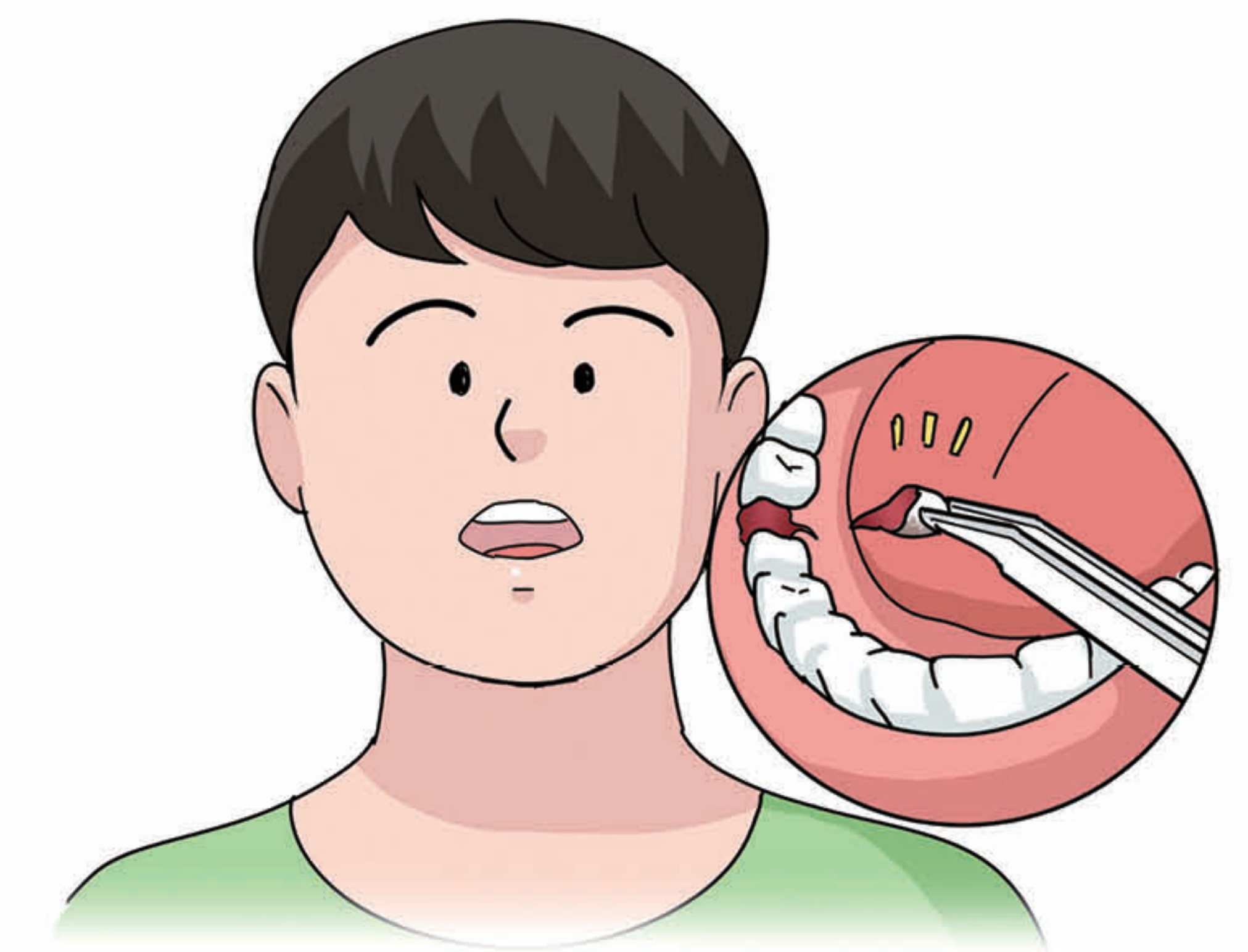
충치 치료를 위해 치아의 썩은  
부분을 없애고 **레진**이나 **금**으로  
덮습니다.



치아가 뿌리부분까지 썩으면 **신경  
치료**를 받아야 합니다.



치아가 너무 많이 썩으면, 뽑을 수  
있습니다.





# 치아 관리하기

- ① 건강하게 식사하기
- ② 양치질 이해하기
- ③ 양치질 올바르게 하기
- ④ 치실 사용하기
- ⑤ 가글 하기







# 03 치아 관리하기

## 1 건강하게 식사하기

입 안이 마르지 않도록 **물**을 자주 마십니다.

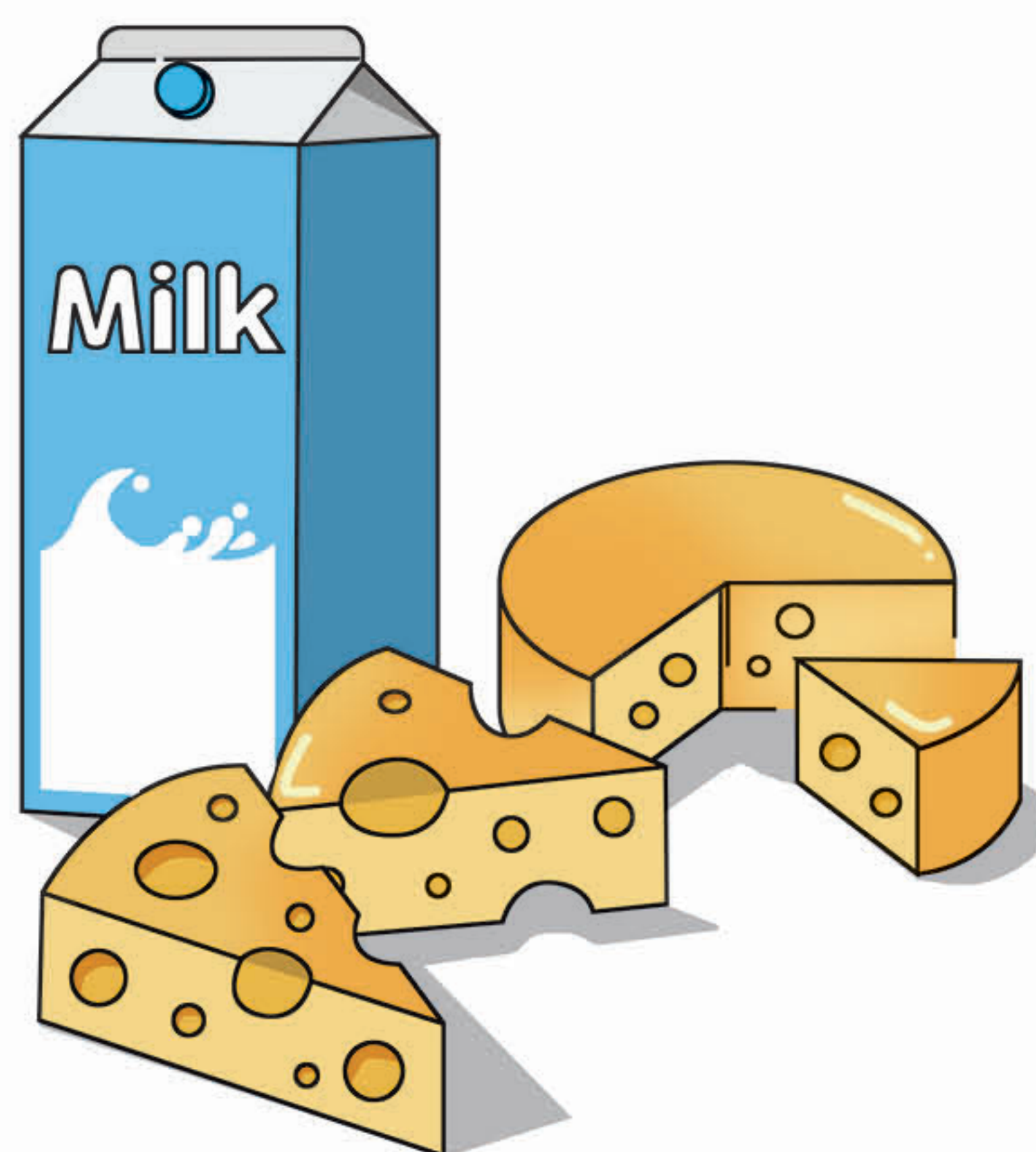


단 음식은 치아를 빨리 썩게 합니다. 단 음식을 먹은 후에는 반드시 양치질을 합니다.

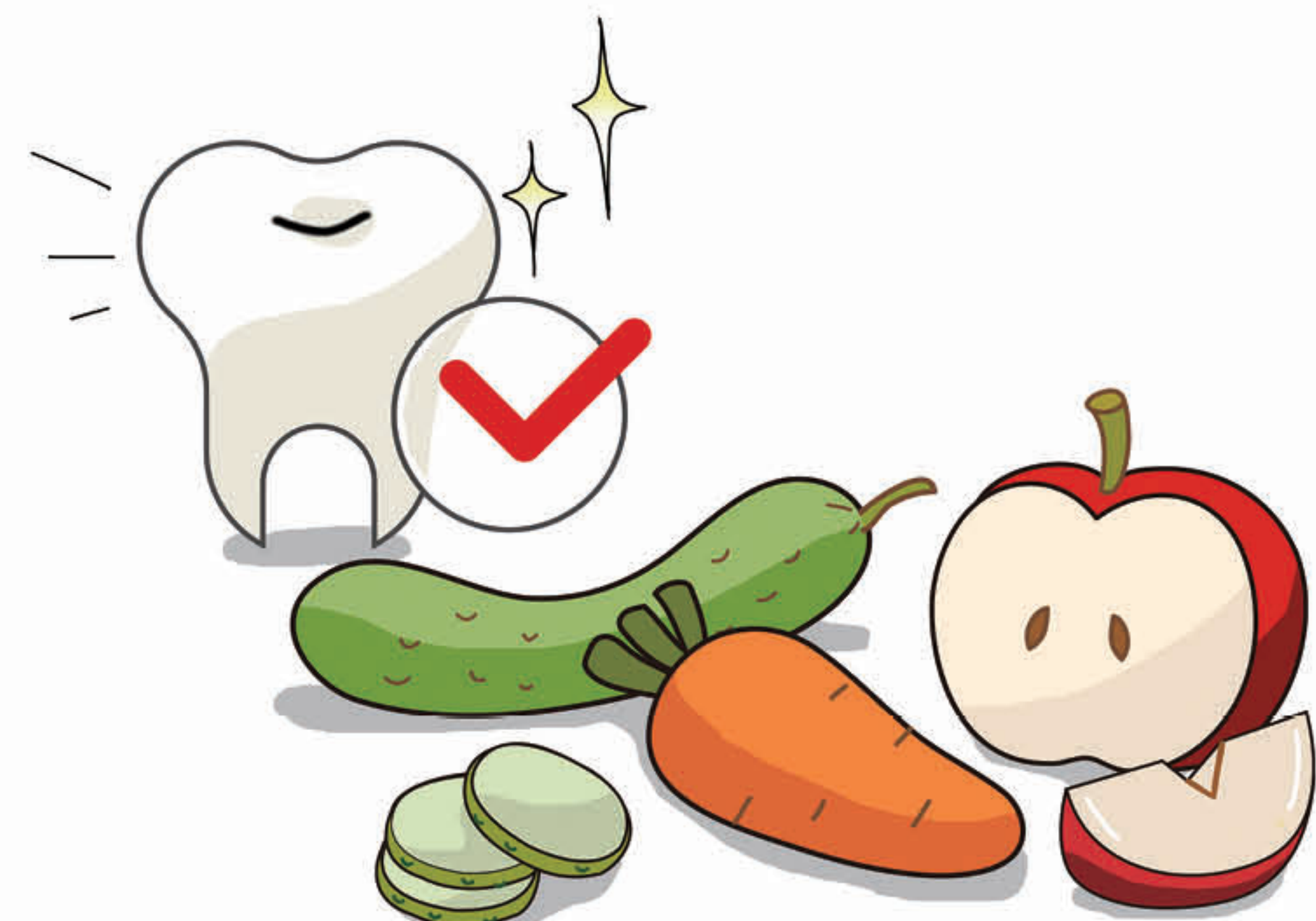
- 단 음식: 초콜릿, 케이크, 아이스크림, 과자, 사탕, 젤리, 콜라, 사이다, 주스



**우유, 치즈와 같은 유제품**은 치아를 튼튼하게 합니다.

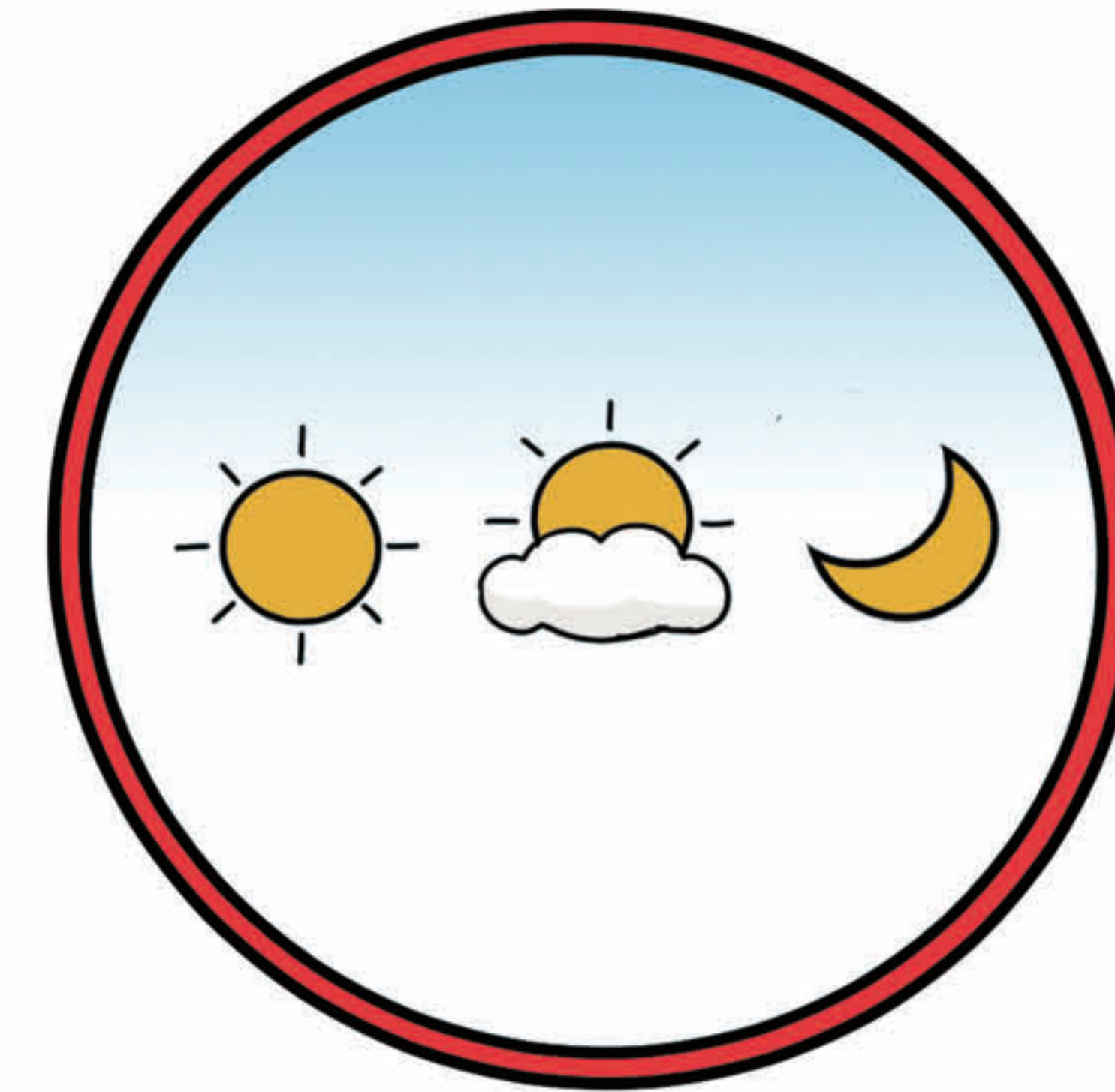


**사과, 당근, 오이**와 같은 딱딱한 과일이나 채소를 먹으면 치아가 청소됩니다. 또 치태가 생기는 것도 막아 줍니다.



## 2 양치질 이해하기

하루에 **3번** 양치질을 합니다.



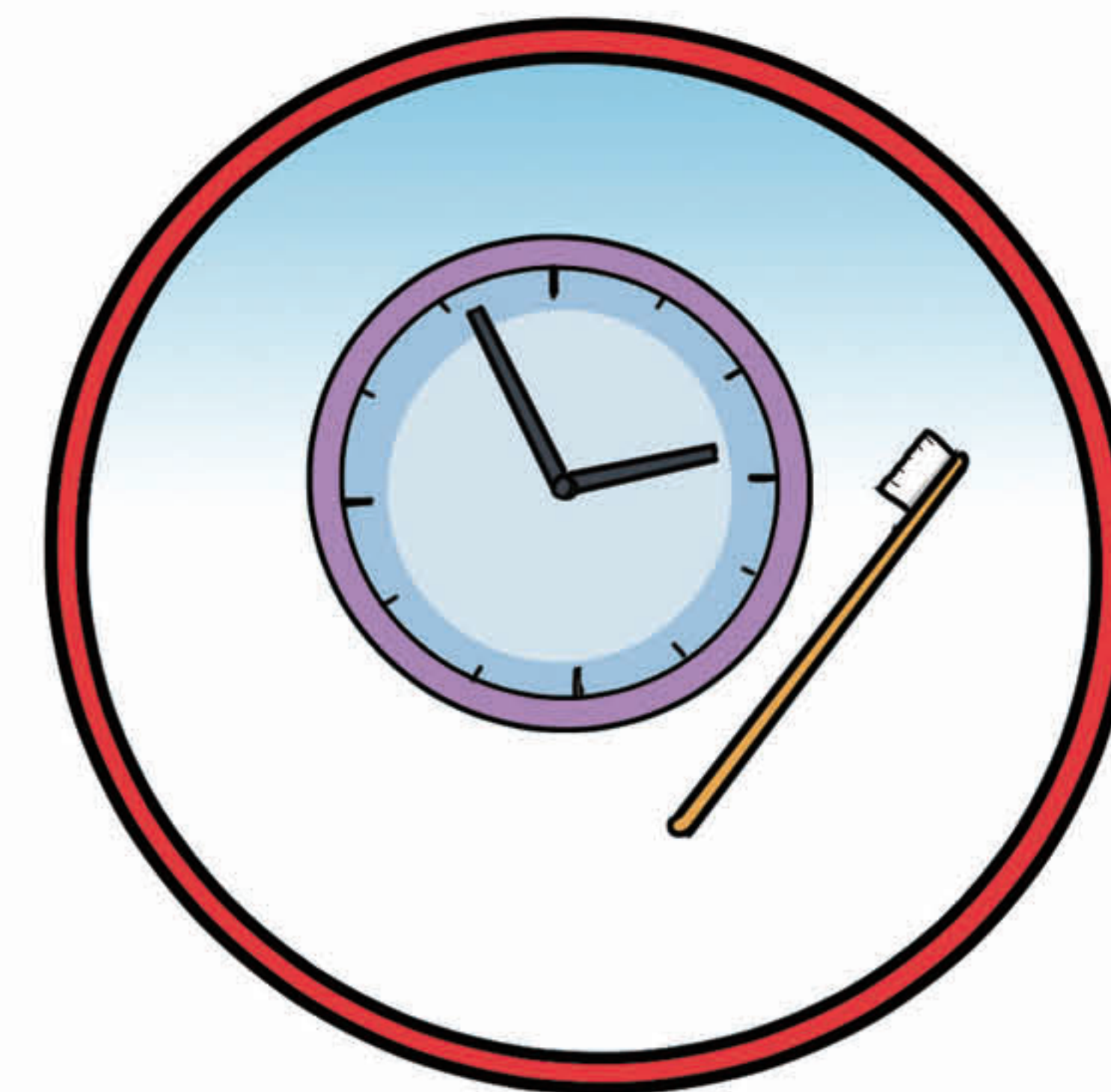
아침 · 점심 · 저녁 **하루 3번**

식사를 **마친 후 3분**이 지나기 전에 양치질을 합니다.



식후 **3분** 이내에

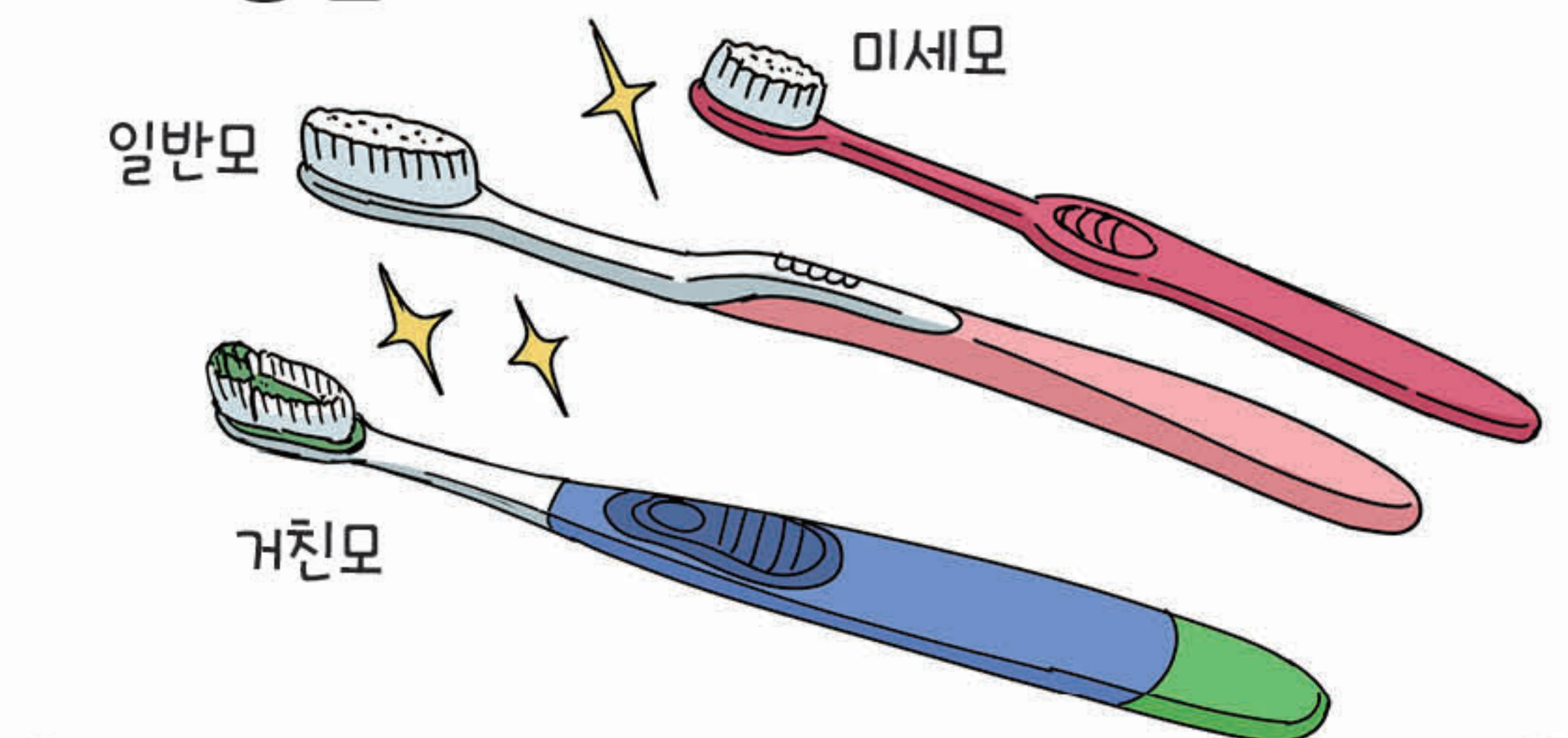
한 번에 **3분** 이상 양치질을 합니다.



**3분** 이상 칫솔질

**칫솔모는 일반모**를 사용하는 것이 좋습니다. 칫솔은 **3개월**마다 새것으로 교체해서 사용합니다.

- 거친모는 튼튼한 치아와 잇몸일 때 사용합니다.
- 미세모는 잇몸에 상처가 있을 때 사용합니다.

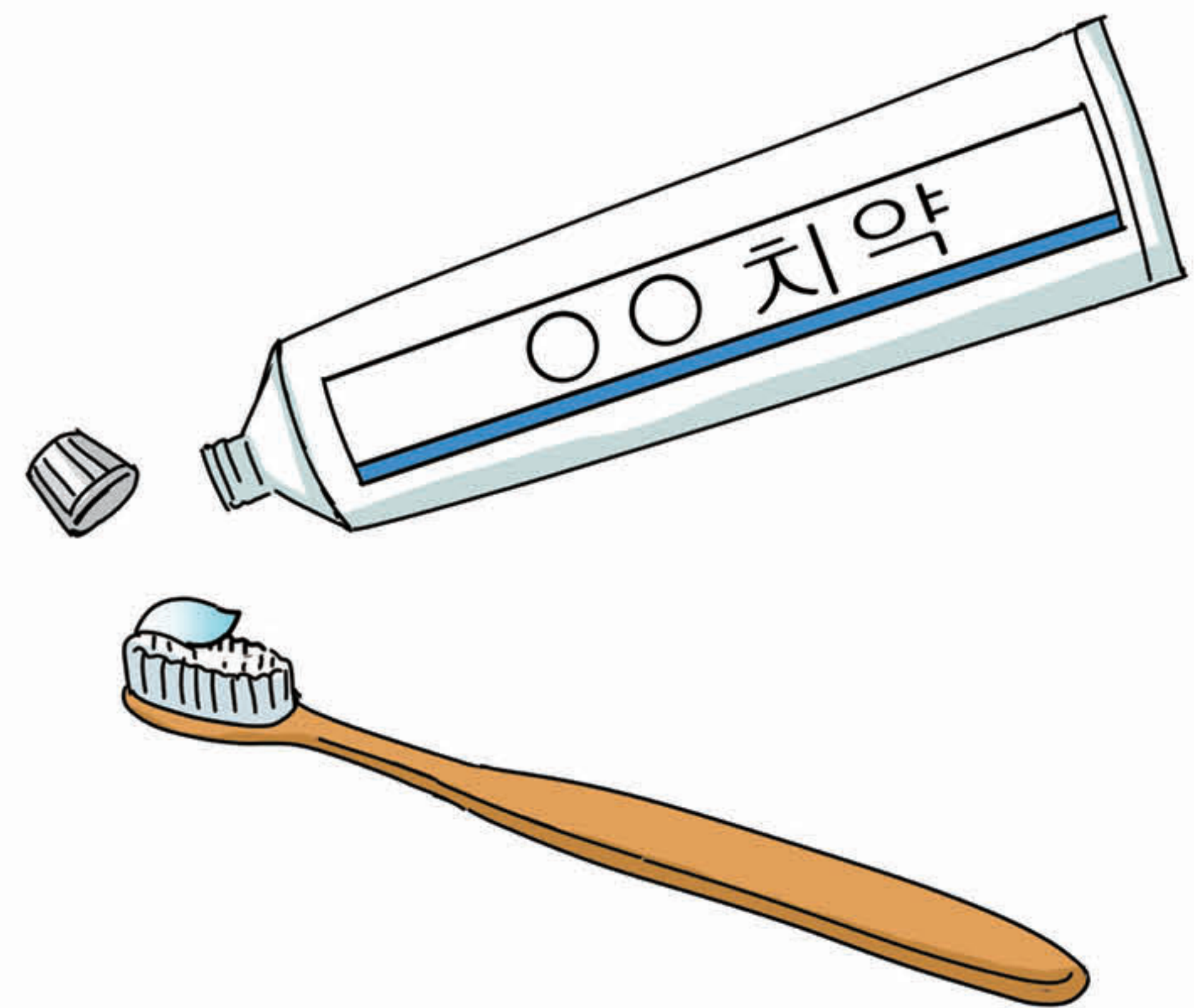






### 3 양치질 올바르게 하기

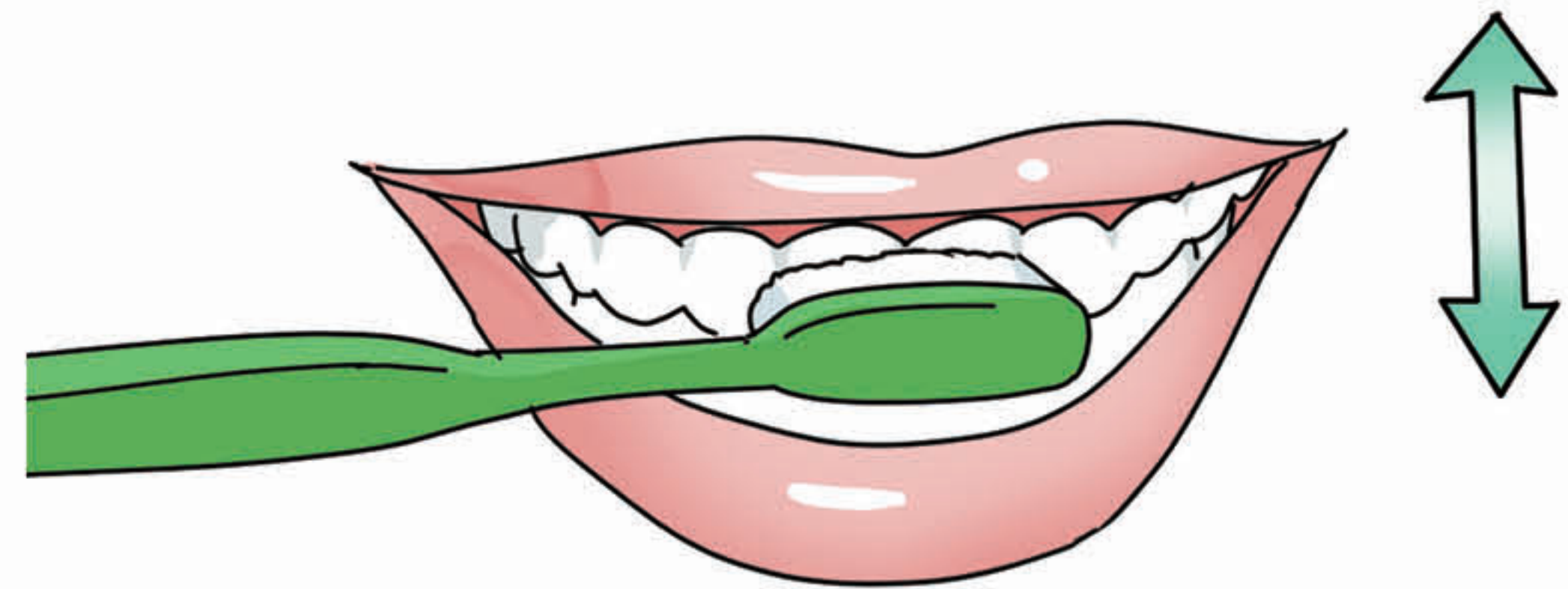
치약은 칫솔에 **절반** 정도 묻히는 것이 좋습니다.



1

치아의 **바깥면**을 닦습니다.

- **윗니**는 위에서 아래로 **10번** 닦습니다.
- **아랫니**는 아래에서 위로 **10번** 닦습니다.



2

치아의 **안쪽면**을 닦습니다.

- **윗니**는 위에서 아래로 **10번** 닦습니다.
- **아랫니**는 아래에서 위로 **10번** 닦습니다.



3

치아의 **씹는면**을 닦습니다.

- **윗어금니**와 **아랫어금니**를 **10번씩** 앞뒤로 닦습니다.



4

입 안의 치약은 삼키지 않고 물로 **10번** 정도 헹구어 내뱉습니다.



6

**혀**를 닦습니다. 혀를 닦으면 **입냄새**와 **입안의 나쁜 세균**을 없앨 수 있습니다.

- 혀를 내밀어 칫솔로 가볍게 누른 상태에서 앞뒤로 **10번** 닦습니다.



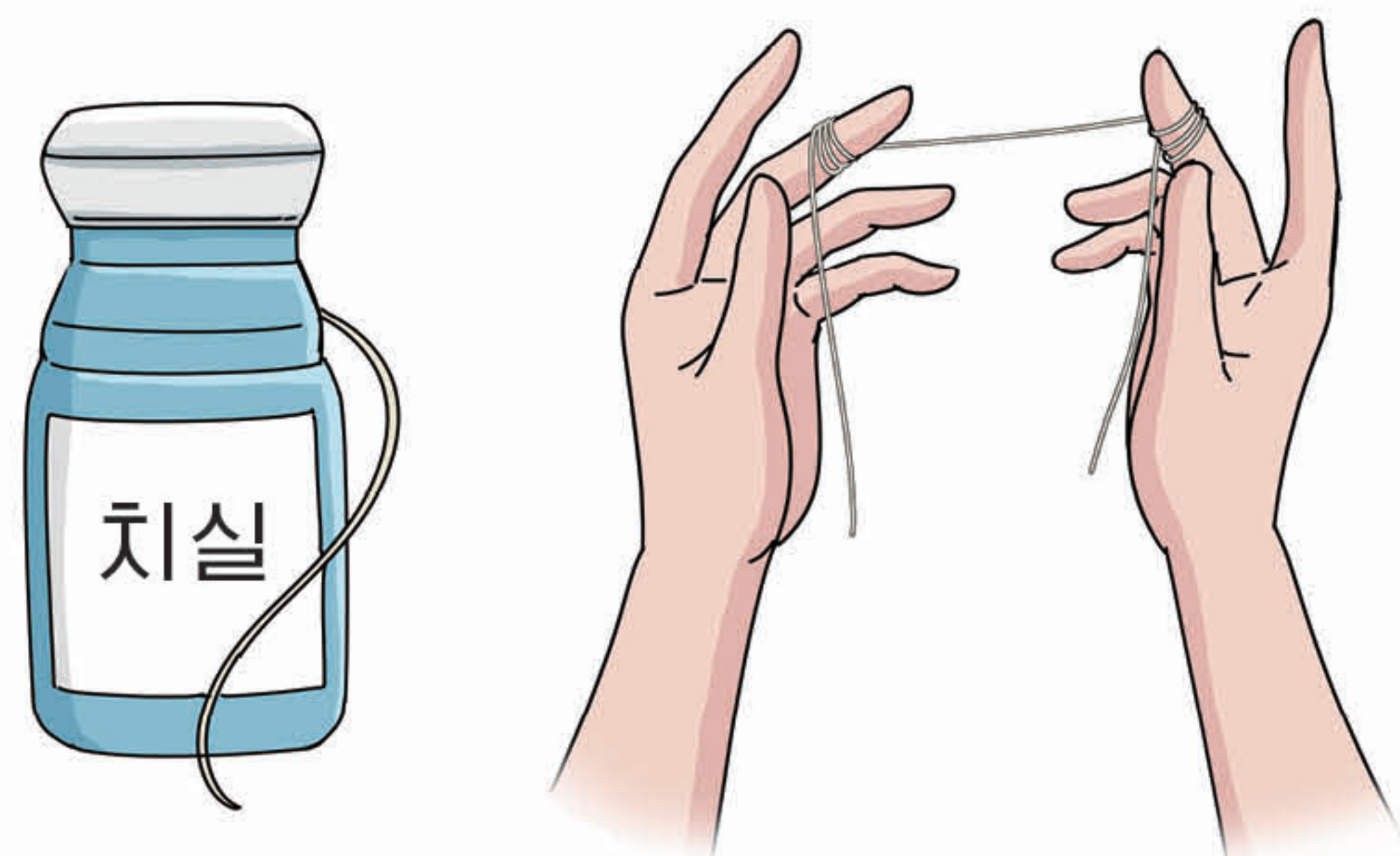
5





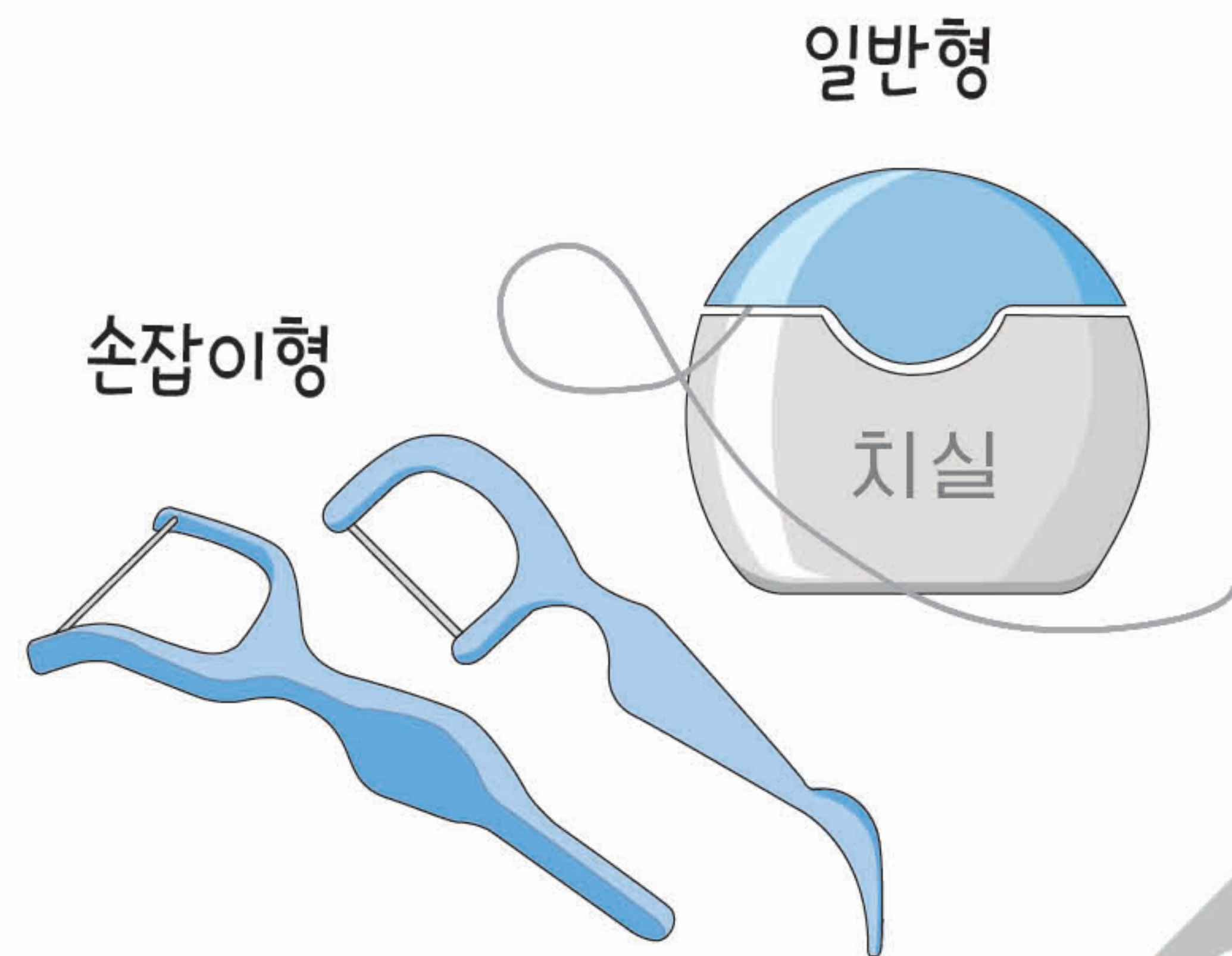
## 4 치실 사용하기

**치실**은 치아 사이의 음식물 찌꺼기를 제거하기 위해 사용합니다.



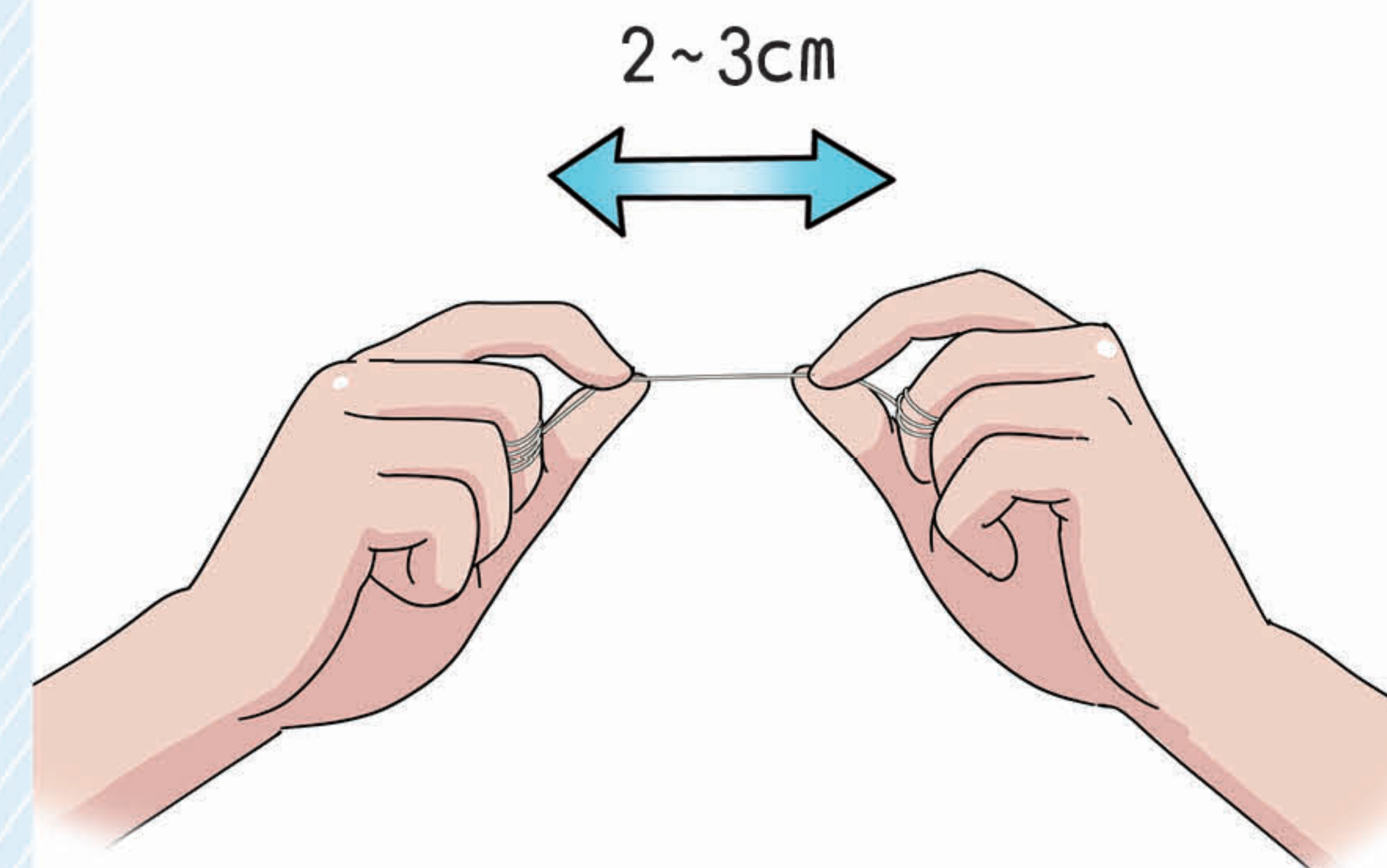
1

치실에는 **일반형**과 **손잡이형**이 있습니다. **손잡이형 치실**은 일반형 치실을 사용하기 어려울 때 사용합니다.



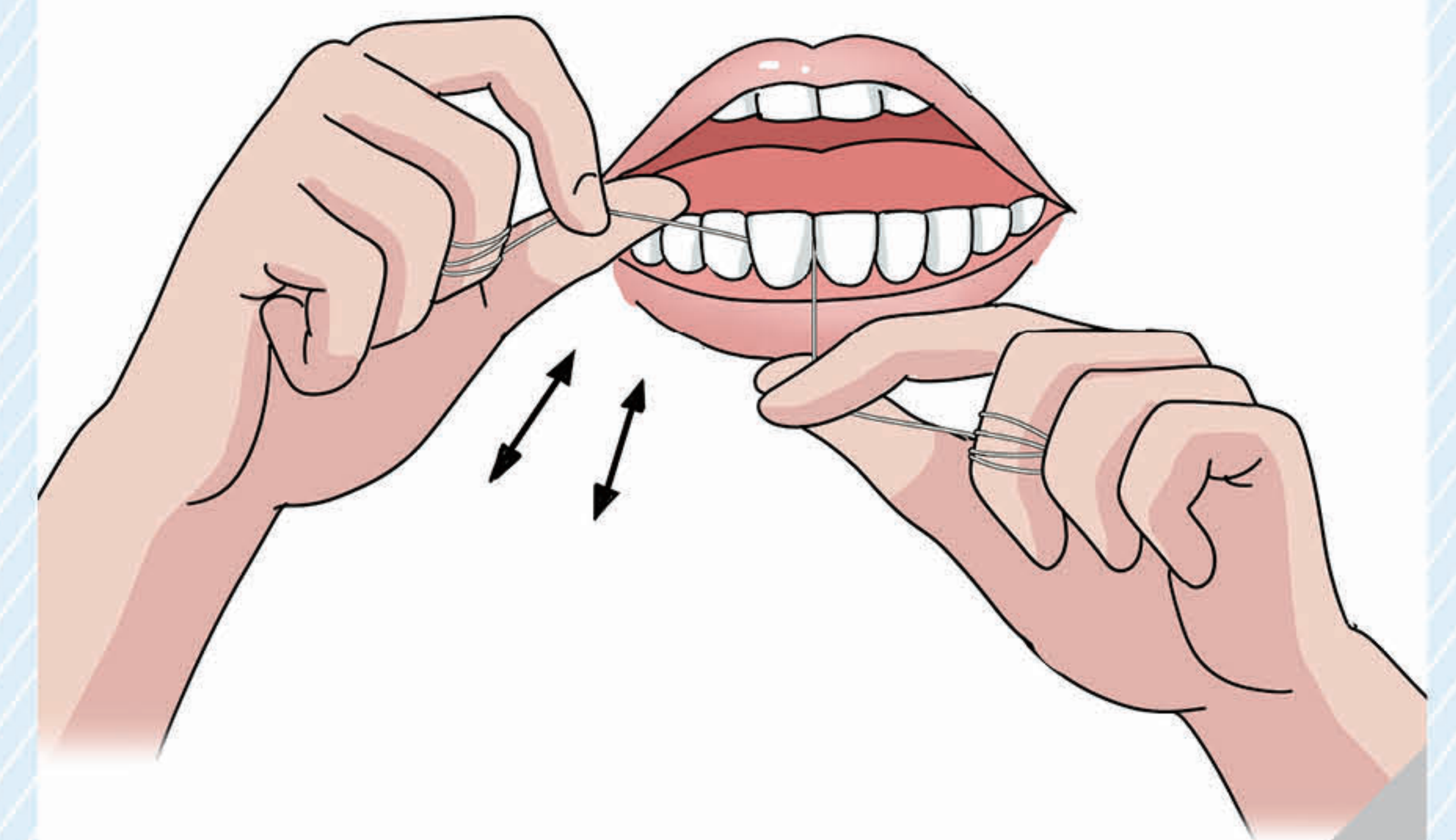
2

치실이 **2~3cm**가 되도록 양손의 엄지와 검지손가락으로 짧게 잡습니다.



5

치실을 치아 사이에 앞뒤로 움직이면서 치아 사이에 넣습니다.



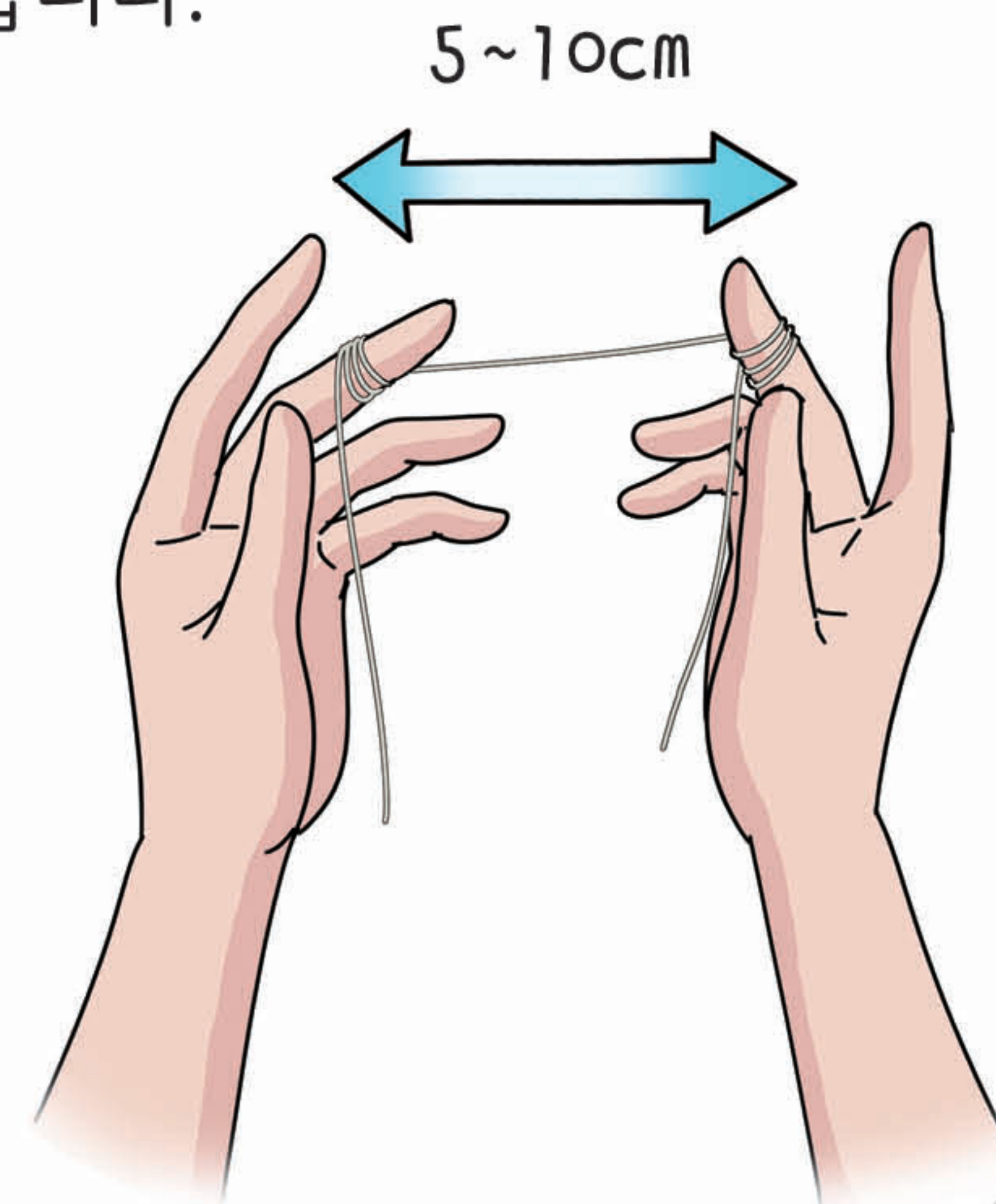
6

치실을 **40~50cm** 길이로 자릅니다.



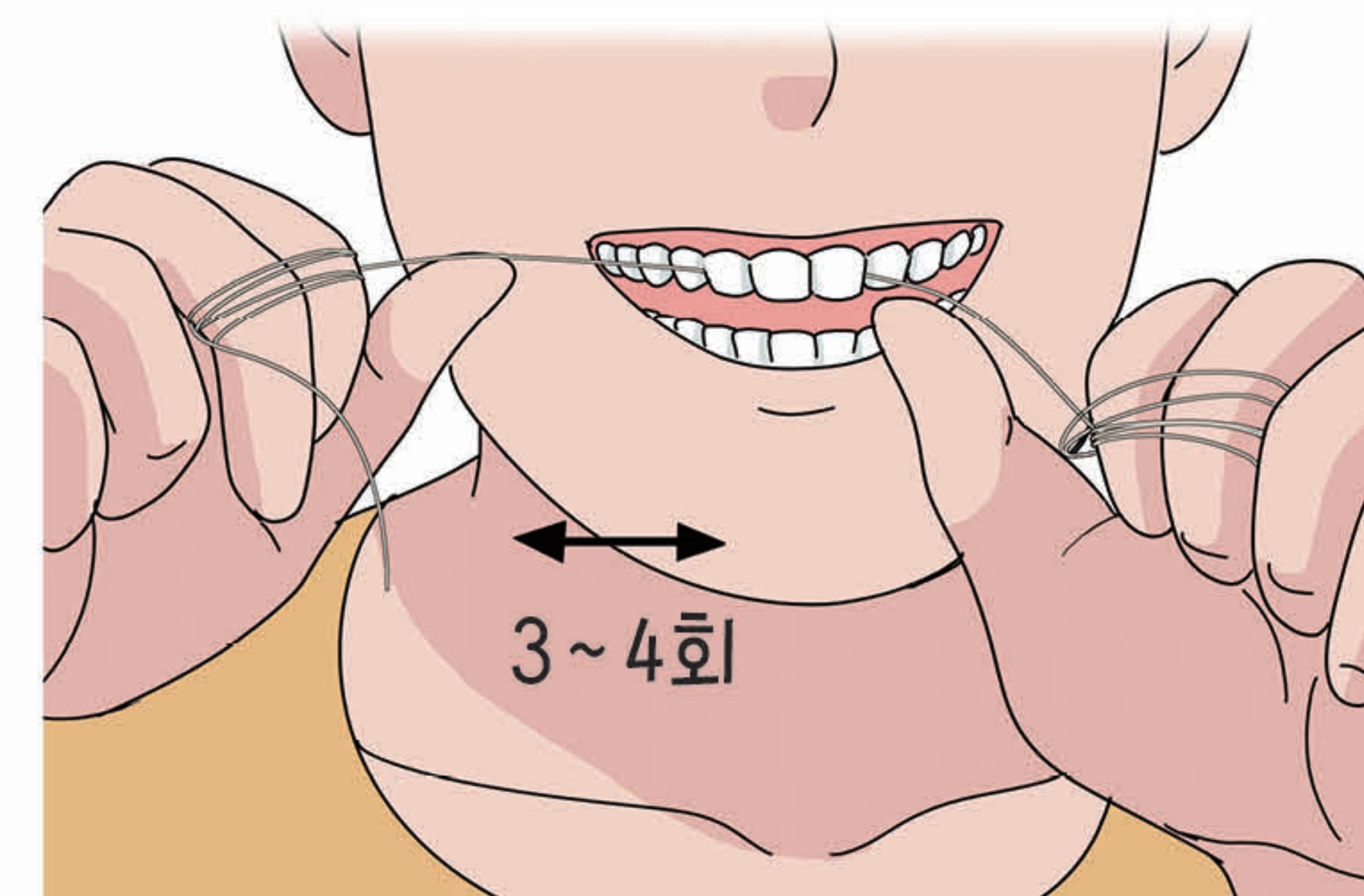
3

치실을 양손의 가운데 손가락에 **2번** 정도 감아 **5~10cm**가 되도록 합니다.



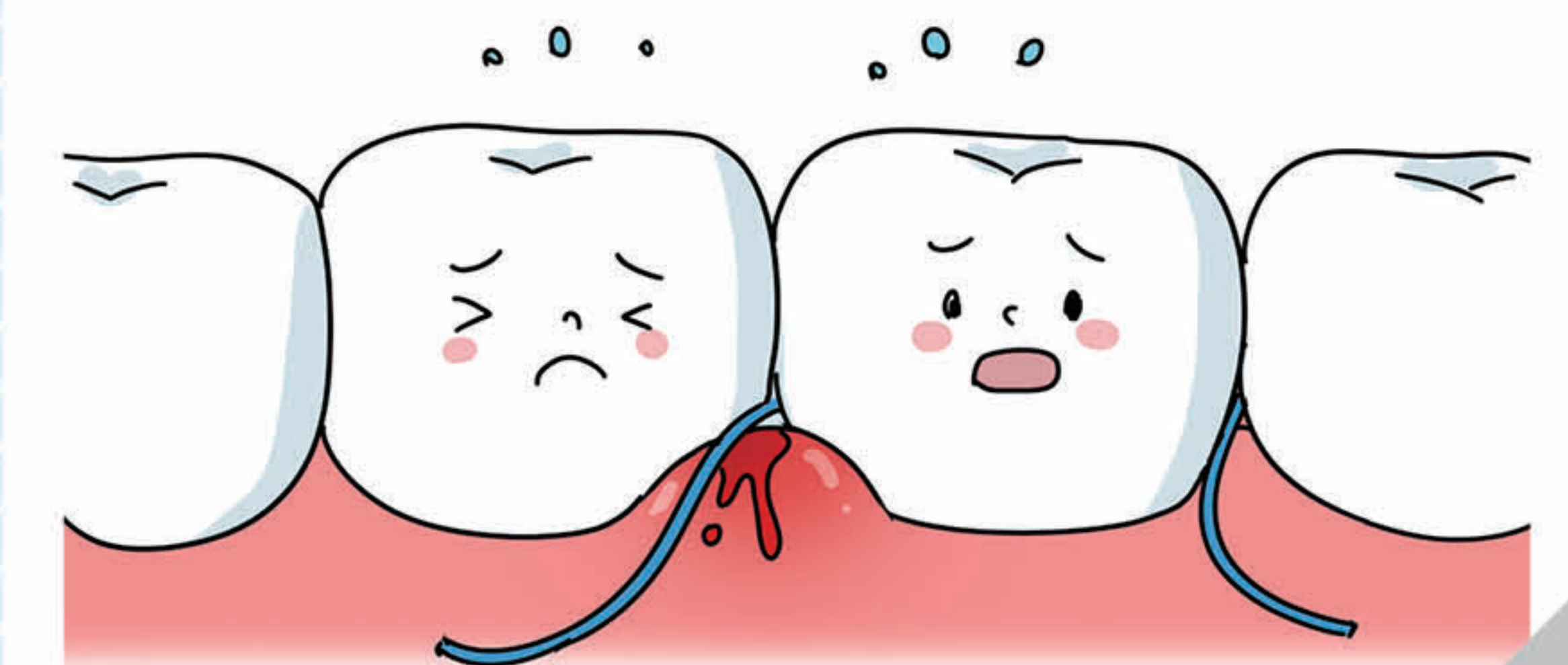
4

치실을 잇몸에서 치아 쪽으로 튕기듯이 움직입니다. **3~4회** 정도 반복합니다.



7

**치실**을 너무 세게 움직이면 잇몸에 **피**가 날 수 있습니다. 잇몸이 나쁠 때 치실을 사용하면 피가 날 수 있습니다. 이럴때는 치과에 가서 검사를 받습니다.



8



## 5 가글 하기

**가글**은 구강청결제를 사용하여 입안을 행구는 것입니다. 하루에 한 번 가글하는 것이 좋습니다.



1

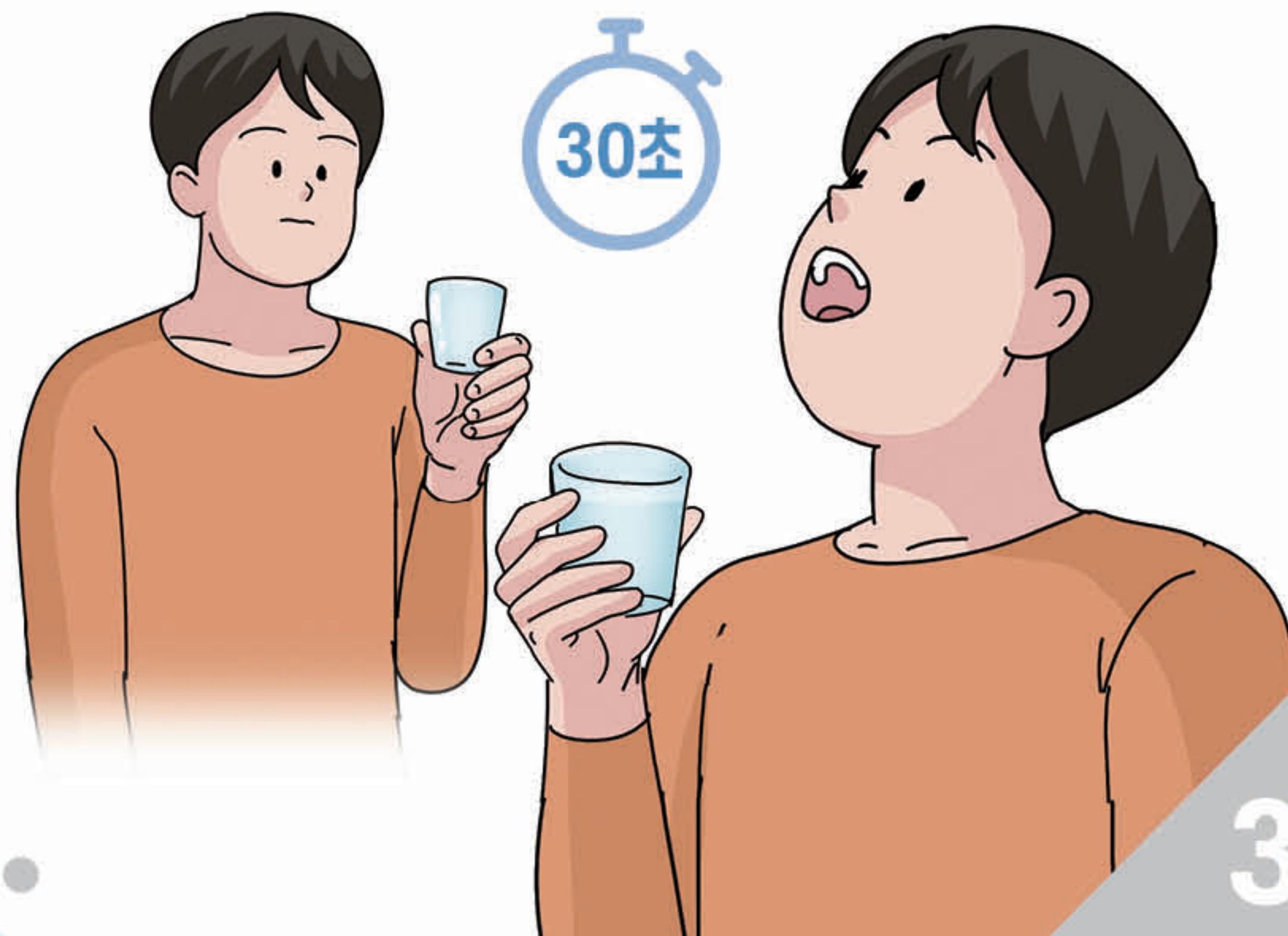
**구강청결제**를 뚜껑에 따라서 입 안에 넣어 **약 30초 정도** 머금습니다. 삼키지 않습니다.



2

**약 30초**가 지나면 구강청결제를 내 뱉습니다.

- 볼과 혀를 움직여서 행구기
- 머리를 뒤로 약간 젖히고 소리를 내면서 행구기



3

필요한 경우, 물로 입안을 행굽니다.



4

## 장애친화 건강검진기관 찾기

### 1. 검색방법



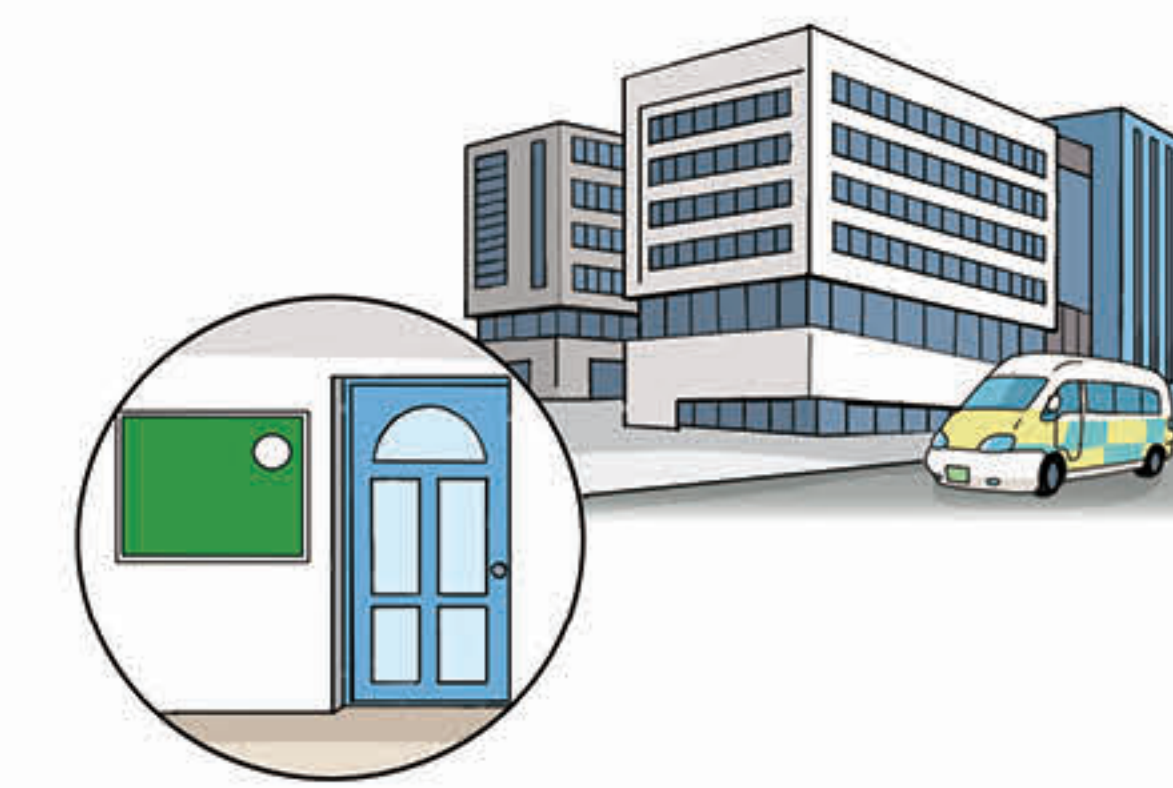
중앙장애인보건의료센터  
www.nrc.go.kr  
TEL. 02)901-1700

주요  
사업  
안내

장애친화  
건강검진  
사업

수검자  
(장애인)용  
메뉴

장애친화  
건강검진  
기관 찾기



장애인이 건강검진을 받을 수 있는  
**장애친화 건강검진기관**이 있습니다.

- 장애유형 : 지체, 뇌병변, 시각, 청각, 발달장애
- 건강검진 내용 : 일반건강검진, 암검진 등

### 2. 장애친화 건강검진기관 리스트

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애친화 건강검진기관을 찾을 수 있습니다.



지역	의료기관명	기관 연락처	기관 홈페이지	국가건강검진	장애친화 지원서비스
서울	서울의료원	02-2276-7000	as.seoulmc.or.kr/health	○	원료
부산	부산의료원	051-607-2061	www.busanmc.or.kr	○	준비중
	부산성모병원	051-933-7651	www.bsm.or.kr	○	원료
인천	인천의료원	032-580-6023~4	www.icmc.or.kr	○	준비중
대전	대청병원	1899-6075	center.dchp.or.kr	○	준비중
경기	경기도의료원 수원병원	031-888-0787-8	www.medical.or.kr/suwon/	○	원료
강원	원주의료원	033-760-4586	health.kwmc.or.kr	○	원료
전북	대자인병원	063-250-8770	www.designhosp.com	○	준비중
경북	안동의료원	054-850-6363	health.amc.or.kr	○	원료
	손천향대학교 부속 구미병원	054-468-9551	schmc.ac.kr/gumi/index.do	○	준비중
경남	조은금강병원	055-330-0300	www.ggmc.or.kr	○	준비중
	양산부산대학교병원	055-360-1570	health.pnuh.or.kr	○	준비중
	진주고려병원	055-751-2412~3	jinkoreahospital.co.kr	○	준비중
제주	마산의료원	055-249-1234-5	www.mmc.or.kr/health	○	원료
	서귀포의료원	064-730-3020	www.jismc.or.kr	○	원료
	중앙병원	064-786-7282	www.s-junganghospital.co.kr	○	준비중

장애친화 건강검진기관은  
앞으로 점점 확대될 예정입니다.

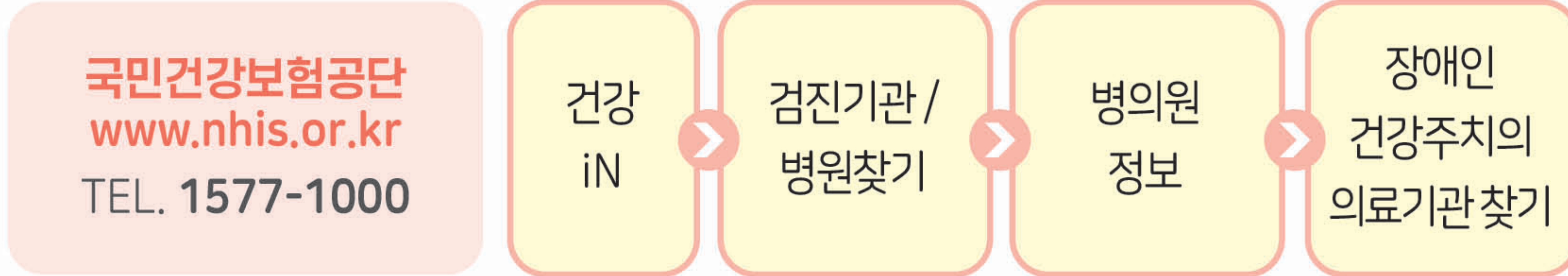
※ ○ 기관은 '21. 4. 현재 개시 완료된 기관입니다. 이외의 기관은 계획된 장애인 지원서비스 제공을 위해 시설 개보수 등을 준비 중이므로 이용에 제약 없이 이용하실 수 없습니다.  
※ 장애친화 건강검진기관 이외에도 지정된 검진기관에서 검진을 받으실 수 있습니다.





# 장애인 건강주치의 의료기관 찾기

## 1. 검색방법

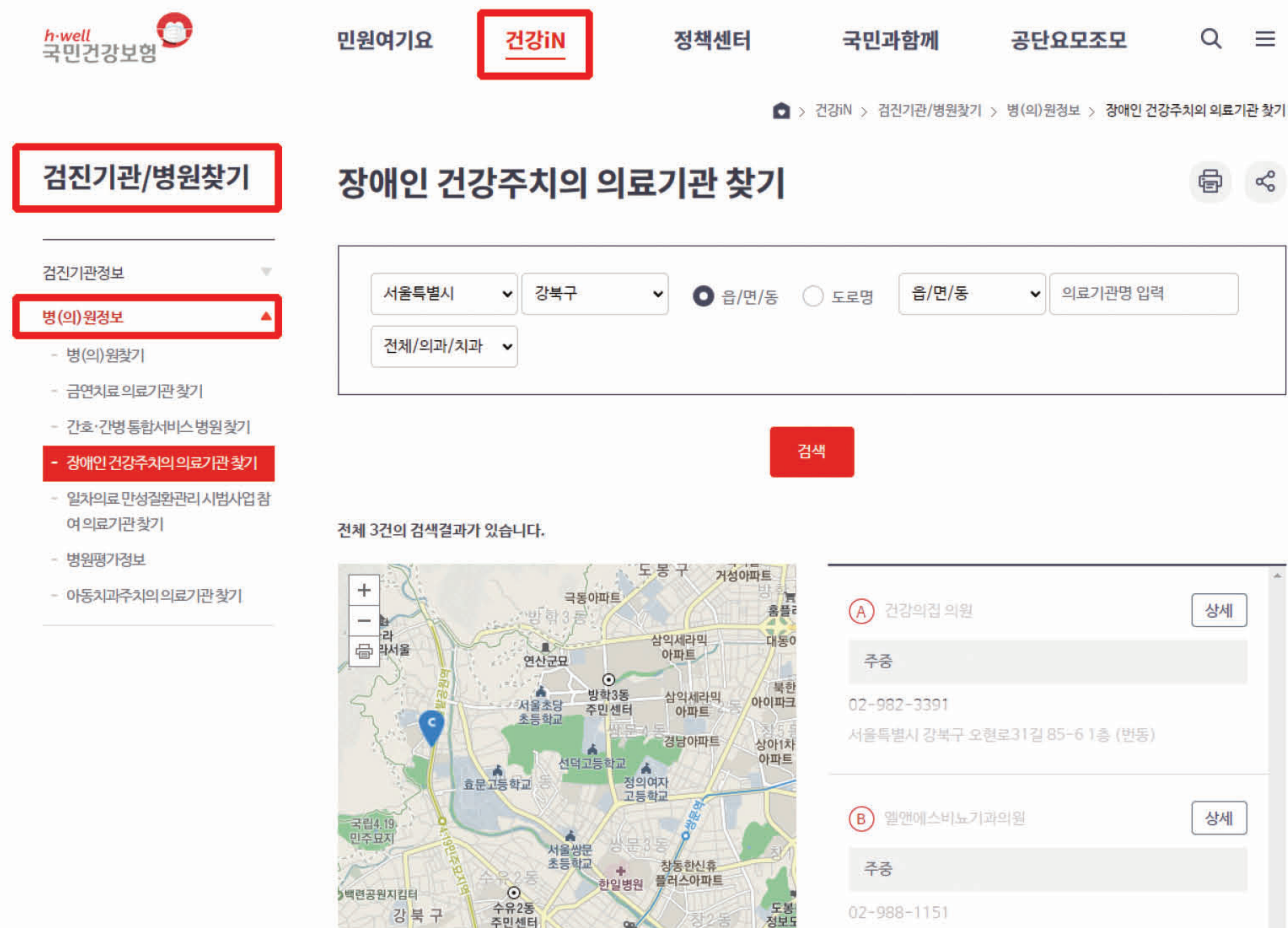


장애인을 잘 아는 의사가 있는 곳이  
**장애인 건강주치의 의료기관**이라고 합니다.

- 진료시간
- 진료과목
- 제공 서비스 유형
- 편의시설

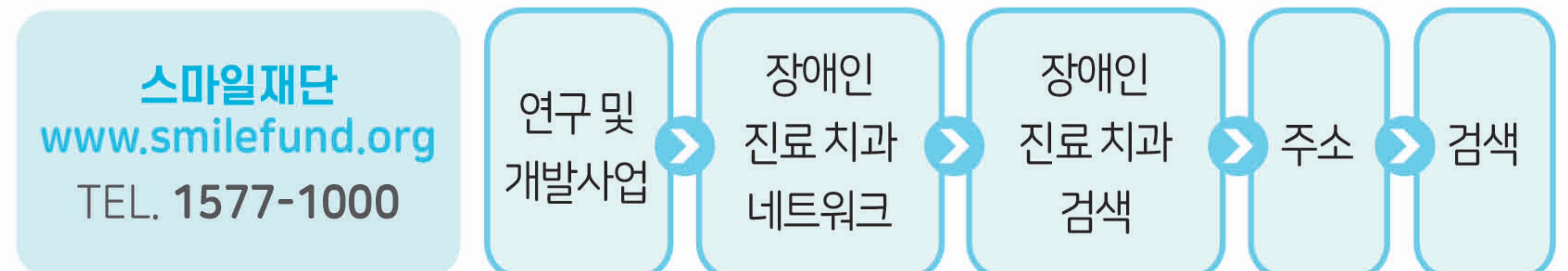
## 2. 의료기관 위치

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애인 건강주치의 의료기관을 찾을 수 있습니다.



# 장애친화 치과 찾기

## 1. 검색방법



장애인을 잘 아는 치과가 있는 곳이  
**장애친화 치과**라고 합니다.

- 진료시간
- 진료과목
- 진료범위
- 편의시설

## 2. 장애친화 치과 찾기

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애친화 치과를 찾을 수 있습니다.



장애인 건강주치의 의료기관 찾기

장애친화 치과 찾기



## | 참고문헌 |

1. 보건복지부 (2019). 치과진료 받는 것에 대해 알아보시다.  
서울: 보건복지부.
2. 서울아산병원, 질환백과 [웹사이트]. <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseSubmain.do>
3. LG생활건강 REACH, 구강정보팁  
[웹사이트]. <http://www.reachoral.com/ko/tips/tip06.jsp>
4. MAYO CLINIC, Health information  
[웹사이트]. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20045536>
5. NHS Health scotland(2012). Keep yourself healthy: a guide to a healthy mouth. Easyhealth.
6. NHS Surrey Special Care Dental Service(2016). An Easy Read guide: Looking after my Teeth and Gums. Easyhealth.

관리번호 IT-14-22-02

## 슬기로운 치아관리

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

인쇄일 2022년 2월

발행인 김완호

편집인 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재

발행처 국립재활원 재활연구소  
서울특별시 강북구 삼각산로 58  
TEL. 02) 901-1928 FAX. 02) 901-1930

홈페이지 [www.nrc.go.kr](http://www.nrc.go.kr)

발간등록번호 : 11-1352297-000580-01

국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-463-3 (13330)



