양치 및 치실 사용

고령자는 충치 및 잇몸 질환에 걸릴 위험이 높습니다. **양치**는 치태 (끈적이는 흰색 세균층), 음식, 박테리아를 치아 표면에서 제거하는 데 도움이 됩니다. **치실 사용**은 치태, 음식, 박테리아를 치아 사이, 잇몸 라인 아래와 같이 칫솔이 닿지 않는 부분에서 제거하는 데 도움이 됩니다.

매일 양치하고 치실을 사용하면 치아와 잇몸 건강을 지키고 구취를 예방할 수 있습니다.

양치 방법:

1. 불소 치약을 부드러운 칫솔 또는 울트라 소프트 칫솔 위에 짜냅니다.
2. 칫솔이 잇몸과 45도의 각을 이루도록 놓습니다.
3. 칫솔을 짧은 간격으로 부드럽게 앞뒤로 움직입니다.
4. 모든 치아 표면의 외부, 안쪽, 씹는 부분을 양치합니다.
5. 칫솔을 앞니의 안쪽 표면에 직각으로 놓고 위로 아래로 몇 차례 문질러 양치합니다.
6. 칫솔로 혀를 문질러 박테리아를 제거하고 구취를 예방합니다.
7. 상온의 물로 입과 칫솔 모두를 헹굽니다.

칫솔모가 마모되면 깨끗하게 양치질할 수 없습니다. 칫솔을 3개월마다 교체하십시오.

양치 및 치실 사용

고령자의 치아 관리

식후마다 또는 하루 2회 이상 양치하십시오.

칫솔을 쥐기 어려운 경우, 가족이나 친구에게 작은 수건을 칫솔 손잡이에 감아 고무 밴드로 고정시켜 달라고 부탁하십시오. 그러면 손잡이를 쉽게 쥘 수 있습니다.

치실 사용 방법:

1. 치실을 길게 잘라(약 18인치), 한 쪽 끝을 중지에 감습니다. 다른 쪽 끝을 다른 손의 중지에 감습니다.
2. 치실을 엄지와 검지 사이로 꽉 잡습니다.
3. 치실을 치아 사이로 문지르면서 부드럽게 통과시킵니다.
4. 치실이 잇몸 라인에 닿으면 치실을 치아의 측면에 대고 C 모양의 곡선으로 움직입니다. 치실을 잇몸과 치아 사이의 공간으로 부드럽게 통과시킵니다.
5. 치실을 꽉 잡고 치아 표면의 위와 아래로 여러 번 부드럽게 문지릅니다. 이런 방법으로 모든 치아의 측면에서 반복해서 문지르면서 각 치아마다 치실의 새로운 부분을 사용합니다.

이 방법이 어렵게 느껴지면 치실 홀더 또는 치간칫솔(치아 사이를 닦도록 만들어진 작은 솔)과 같은 다른 방법을 이용해 보십시오.

하루에 한 번 이상 치실을 사용하십시오.

의치를 사용하는 경우, *의치 관리* 안내 자료를 참조하십시오.

통증이 있거나 치료가 필요한 경우 담당 치과의사나 의료 제공자에게 즉시 연락하십시오.

NYC Department for the Aging

Columbia University College of Dental Medicine

Citymeals ON-WHEELS

NYC Health

컬럼비아 대학교, 치의학대학원 Christina Gianfrancesco, BA (DDS 후보) 및 Kavita P. Ahluwalia, DDS, MPH (임상 치의학 부교수)