



나이가 들어도  
건강한 치아를  
가질 수 있습니다

노년층을 위한  
구강 건강





# 구강 건강이 중요한 이유

구강 건강은 나이에 관계없이 전반적인 신체 건강에서 중요한 부분입니다.

- 65세 이상 성인은 구강 질환 위험이 더 높습니다.
- 좋지 않은 구강 건강은 특정 만성 질환과 관련이 있습니다.
- 치아나 잇몸의 통증은 식사를 어렵게 만들 수 있습니다. 이는 결과적으로 영양 섭취와 전반적인 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 좋은 구강 건강은 자신감, 편안함, 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.





# 일반적인 구강 건강 문제

구강 건강 문제를 초래할 수 있는 원인은 다음과 같습니다.

- 입 마름
- 충치 및 치아 손상
- 잇몸 질환

구강 건강은 다음과 같은 특정 만성 질환의 영향을 받을 수도 있습니다.

- 치매(구강 건강을 유지하기 어렵게 만들 수 있음)
- 제대로 관리되지 않는 당뇨병(잇몸 질환 및 기타 구강 감염 위험을 증가시킬 수 있음)
- 구강암(구강 건강을 유지하는 데 도움이 되는 조직에 영향을 미침)



# 구강 건강을 위한 팁

- 불소가 함유된 치약으로 하루 두 번 양치하십시오.
- 치실이나 치간 칫솔을 사용하여 매일 치아 사이를 청소하십시오.
- 무알코올 구강청결제로 헹구십시오.
- 수분을 유지하기 위해 물을 마시기 바랍니다.
- 담배를 피하고 음주를 제한하십시오.
- 설탕이 든 간식과 음료를 제한하십시오.
- 6개월마다 치과를 방문하십시오. 의치 관리, 처방 치약 및 구강암 검진에 대해 문의하십시오.



# 자주 묻는 질문

## 자연치아가 없어도 치과에 가야 하나요?

예. 치과의사는 잇몸과 의치를 확인하고 구강암 검진도 할 수 있습니다.

## 밤에 의치를 착용해야 하나요?

아니요. 잠자리에 들기 전에 의치를 빼서 헹구고 부드럽게 닦아 놓으십시오. 밤새 물이나 액체에 담가 두는 것에 대해서는 치과의사에게 문의하십시오.

## 양치질이 하기가 힘들면 어떻게 해야 하나요?

손잡이가 크고 잡기 쉬운 칫솔이나 전동 칫솔을 사용하십시오. 다른 방법에 대해 치과의사에게 문의하십시오.

## 입 마름은 어떻게 완화할 수 있습니까?

물을 자주 마시거나 무설탕 껌을 씹으십시오. 타액 대체제, 구강청결제 또는 복용 약 변경 (원인이 될 수 있음)에 대해 치과의사나 의사에게 문의하십시오.

## 구강 건강을 위해 무엇을 먹어야 하나요?

과일, 채소, 통곡물, 저지방 유제품, 그리고 더 많은 식물성 단백질(예: 콩, 견과류)과 저지방 동물성 단백질(예: 닭고기, 생선)을 섭취하십시오.

## 양치질할 때 피가 나는 것은 정상입니까?

아니요. 양치질 시 잇몸에서 피가 나면 잇몸 질환이나 기타 구강 건강 문제의 징후일 수 있으므로 치과를 방문하십시오.

# 구강 건강을 돌보십시오. 결코 늦지 않았습니다!

가깝고 비용이 저렴한 치과를  
찾으려거나 치과 보험에 관한 도움을  
받으려면 **311**번으로 전화하십시오.

추가 정보는

**nyc.gov/adult-oral-health**에서  
확인하십시오.