

코로나19 극복을 위한

# 어르신 구강관리

 서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

# 노년기 구강관리, 어떻게 변할까요?

- 침 분비가 감소해요
- 치아 개수가 감소해요
- 입 안 근육이 위축돼요
- 입이 자주 말라요
- 딱딱한 음식을 씹기 어려워요
- 음식을 먹을 때 사래에 자주 걸려요
- 입 냄새가 증가할 수도 있어요



# 노년기 구강관리, 어떻게 할까요?

## 1. 입안을 **촉촉**하게!

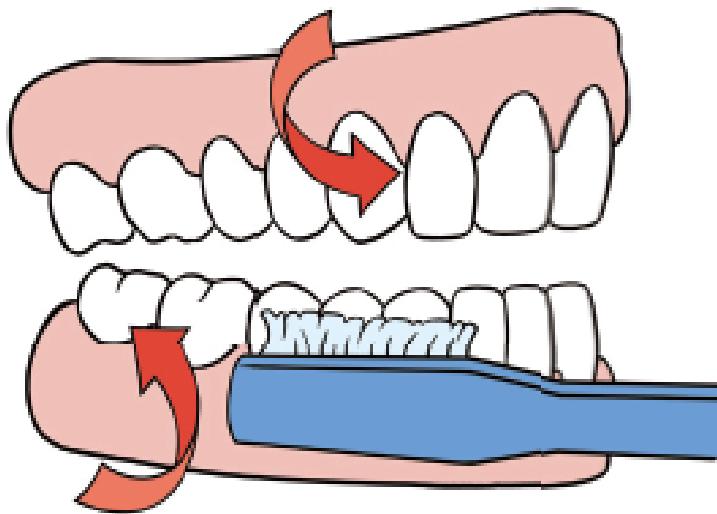
- 물 자주 마시기. **하루 8잔!**
- **양치 용액**을 사용하여 입안 헹구기
- 침샘을 자극 시켜 타액분비 **촉진**하기  
: 무설탕 껌을 씹거나 신 맛이 나는 과일, 비타민 등 섭취
- 주변을 건조하지 않도록 **습도 조절**하기



노년기 구강관리, 어떻게 할까요?

## 2. 남은 치아와 잇몸을 튼튼하게!

- 치아가 몇 개 남지 않은 경우도 남은 치아와 함께 잇몸, 혀바닥까지 꼼꼼히 닦아야 합니다.
- 위 아래 방향으로 튕기는 듯 돌려서 순서대로 빠짐없이 해주세요



노년기 구강관리, 어떻게 할까요?

### 3. 충분히 씹어요

- 너무 부드러운 음식보다는 저작을 충분히 할 수 있는 과일이나 채소 등의 음식이 좋아요



노년기 구강관리, 어떻게 할까요?

## 4. 술, 담배, 커피, 과로 안돼요!

- 음주, 흡연, 커피, 과로 등은 구강건조증을 더욱 악화시키므로 피해요



## 참고

- 허약노인 관리 프로그램, 보건복지가족부,건강증진사업지원단, 2013
- 건강한 담소-웃으며 나누는 건강이야기, 한국건강증진개발원, 2014

## 그림/사진

- Google 이미지 검색

## 폰트

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고딕110, 180