

치약! 바로 알고 바로 쫌시다

- 올바른 치약 사용법 -



식품의약품안전청은 생활과 밀접한 관련을 가진 의약외품의 안전하고 올바른 사용법을 전달하고자 항상 노력하고 있습니다.





치약! 바로알고 바로썹시다 - 올바른 치약 사용법 -



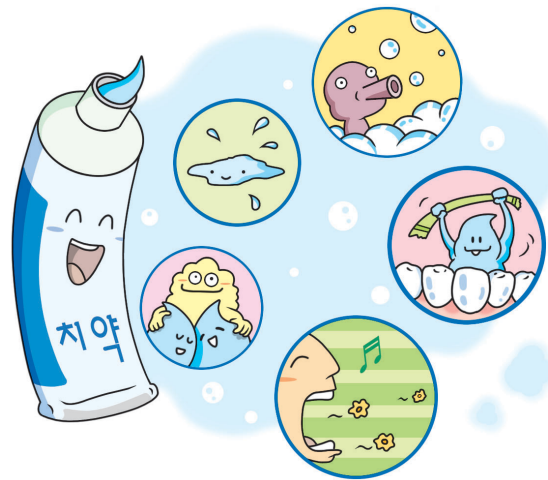
우리는 과연 치약에 대해 얼마만큼 알고 있을까요?
치약에 대해 궁금한 점을 알아봅시다.

- 치약의 성분에는 어떤 것들이 있을까요?
- 사용하는 치약의 양은 어느 정도가 적당할까요?
- 치약에는 어떤 효능이 있을까요?
- 치약 사용시 주의할 점은?
- 올바른 칫솔 사용법은?



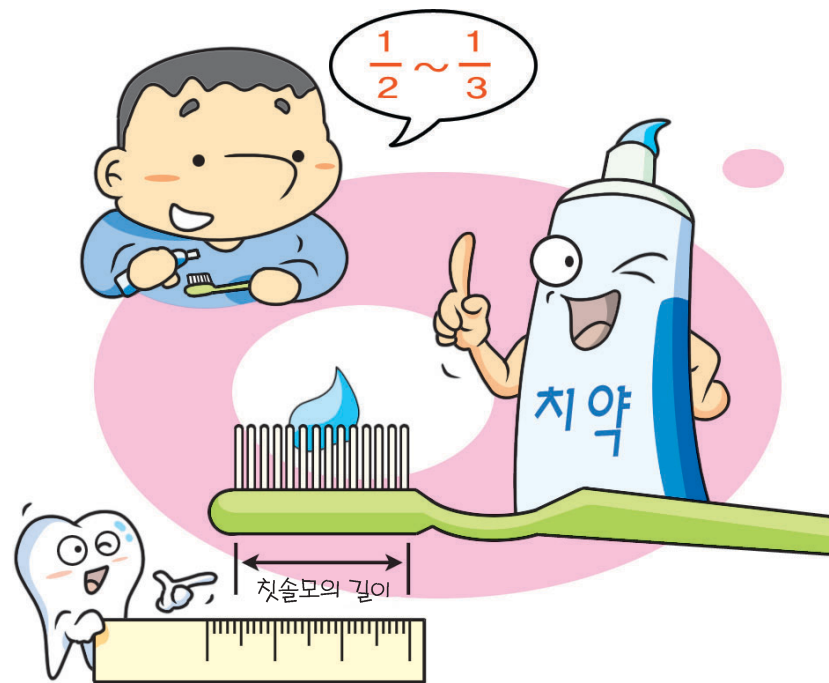
? 치약의 성분에는 어떤 것들이 있을까요?

치약에는 여러 가지 다양한 성분들이 있습니다.
어떤 치약이든 그 기본 성분은 치아표면에 붙은 더러운 것을 제거하고
치아를 빛나게 하는 **연마제**, 거품이 일어 더러운 것을 쉽게 없애지게
하는 **발포제**, 적당한 습도를 가지게 하는 **습윤제**, 치약이 균일하고
안정된 형태를 유지하게 하는 **결합제**, 보다 상쾌한 기분으로 칫솔질
을 할 수 있게 해주는 **착향료** 등입니다.



? 사용하는 치약의 양은 어느정도가 적당할까요?

치약의 양은 칫솔모 길이에 따라 칫솔모 길이의 1/2 ~ 1/3을 사용합니다.



? 치약에는 어떤 효능이 있을까요?

이를 희고 튼튼하게, 입 안을 청결하고 상쾌하게, 충치예방, 입냄새제거가 일반적인 효능입니다.

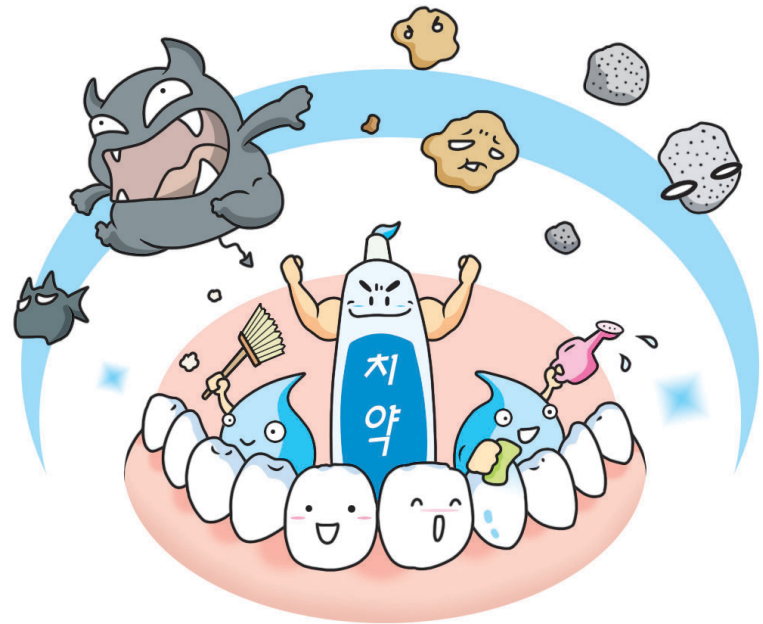
치은염¹⁾이나 치주염²⁾ 등 치주질환을 예방하기 위해서는 소금, 초산토코페롤(비타민 E), 피리독신(비타민 B₆), 알란토인류, 아미노카프론산, 트라넥사민산 등이 함유된 치약을 사용합니다.

치아 사이에 치석이 쌓이는 것을 예방하기 위해서는 피로인산나트륨 등이 함유된 치약을 사용합니다.

치태³⁾제거 등 연마목적으로는 탄산칼슘, 이산화규소, 인산수소칼슘 등의 성분이 사용됩니다.

질산칼륨, 염화칼륨, 인산칼륨, 염화스트론튬 성분등은 노출된 상아질에 방어벽을 형성해 통증을 막아주고 이가 시린 증상을 예방·완화시켜줍니다.

불소가 함유된 제품의 경우 치아의 내산성을 높여주어 충치를 예방하는데 도움이 됩니다.



- 1) 치은염은 치은(잇몸)에 국한된 염증을 말합니다.
- 2) 치은염은 치은(잇몸)뿐만 아니라 주위 조직(치조골, 치주인대, 백악질)까지 염증이 파급된 질환입니다.
- 3) 치태란, 구강내 세균과 그 부산물, 음식찌꺼기로 이루어져 끈적끈적하게 치아를 둘러싸는 막으로 프라그라고도 합니다.

? 치약 사용시 주의할 점은?

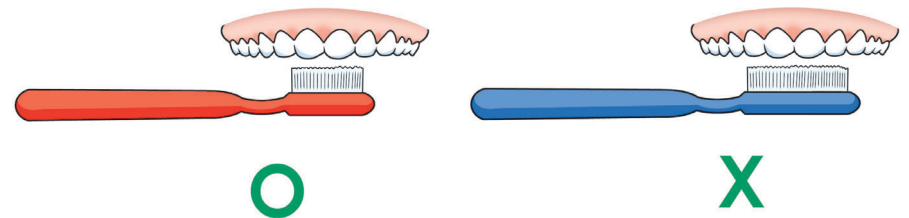
치약은 칫솔질 용도 이외에는 사용하지 않아야 합니다.
특히 불소가 함유된 치약은 6세 이하의 어린이 손에 닿지 않게 보관해야 하며, 사용량 이상의 치약을 삼켰다면 즉시 의사와 상담하시기 바랍니다.



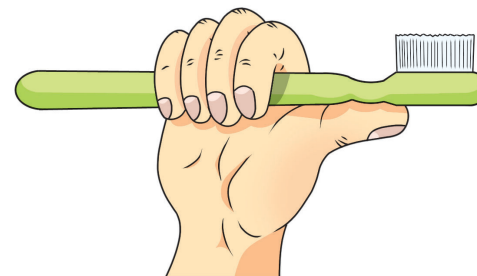
? 올바른 칫솔 사용법

❗ 칫솔머리 길이는 어느 정도가 적당할까요?

칫솔머리는 치아 2~3개 크기가 적당합니다.

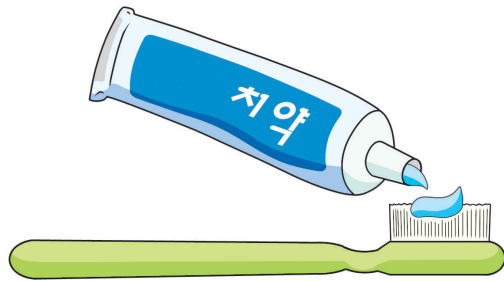


❗ 칫솔은 어떻게 잡나요?



❶ 치약은 어떻게 짜까요?

치약은 칫솔에 스며들도록 눌러 짜주며, 치약을 문힌후 물에 적시지 않고 바로 닦습니다.

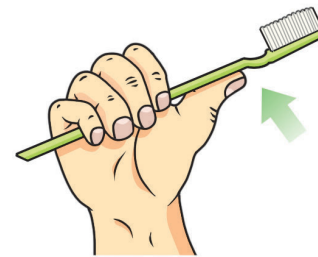


❶ 칫솔모는 어떤 것을 선택 할까요?

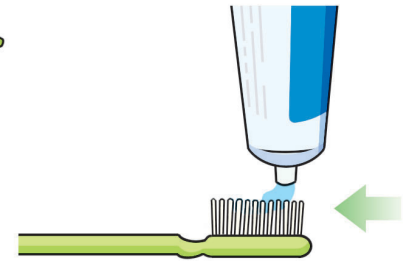
칫솔모는 잇몸이나 치아를 상하게 하지 않으면서 치태를 잘 제거할 수 있어야 하므로, 증등도의 탄력을 가진 칫솔이 좋습니다. 너무 부드러우면 치태를 잘 제거하지 못하므로 칫솔질의 효과가 떨어집니다. 반대로 너무 뾰족한 칫솔을 사용하면 오랜 세월 사용시 치아에 마모를 일으킬 수도 있습니다.

❶ 이는 어떻게 닦으면 되나요?

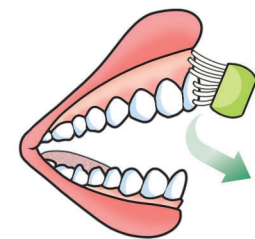
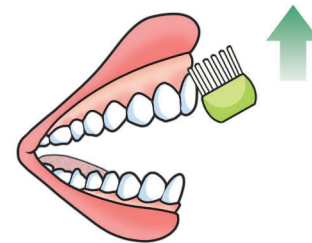
1일 최소 3회, 3분동안 닦습니다. 취침전에는 반드시 이를 닦습니다. 이를 닦을 때는 빠뜨리는 곳이 없도록 바깥쪽, 안쪽, 씹는 면, 혀의 순서로 닦는 것이 좋습니다.



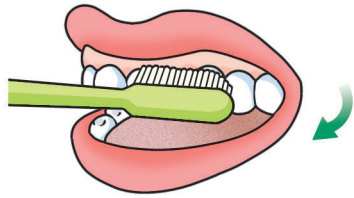
칫솔잡기



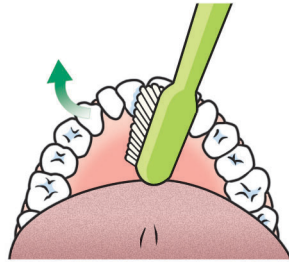
치약짜기



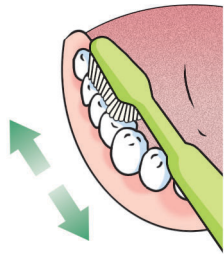
잇솔을 잇몸 깊이 넣고 이와 잇몸이 닿는 부위부터 돌려서 닦습니다.



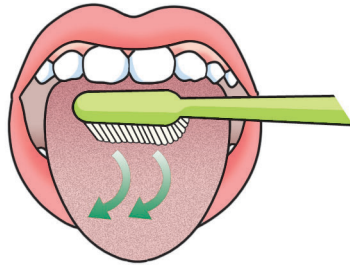
치아의 바깥쪽을 닦습니다.



치아의 안쪽을 닦습니다.



치아의 씹는 면을 닦습니다.

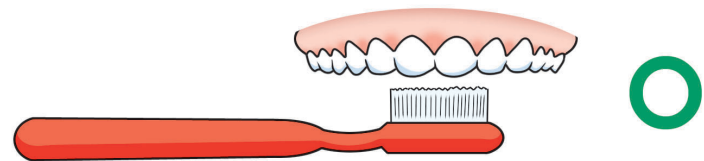
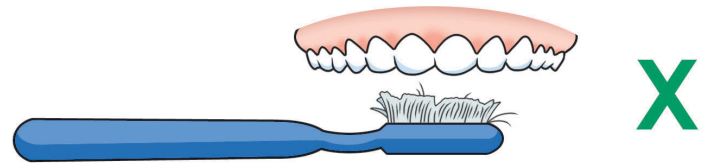


혀를 닦습니다.

치태제거 효과는 주로 연마제와 칫솔모의 역할에 의해 좌우되므로, 어떤 치약을 사용하느냐도 중요하지만, 얼마나 **정성들여 구석구석 잘 닦느냐** 하는 것이 더욱 중요합니다.

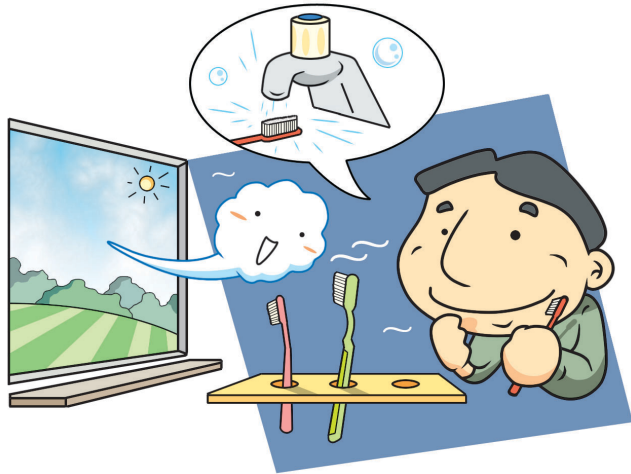
❗ 칫솔은 언제 교환해야 하나요?

칫솔은 사용한 기간에 따라 칫솔모의 탄력이 소실되어 제대로 닦이지 않기 때문에 새것으로 교환해야 합니다. 또한 칫솔모가 벌어지지 않더라도 3개월 이상 사용한 칫솔은 칫솔모가 약해지므로 교환하는 것이 좋습니다.



① 칫솔은 어떻게 보관하는 것이 좋을까요?

칫솔 사용 후에는 깨끗이 씻어 통풍이 잘되는 그늘에서 다른 칫솔과 닿지 않게 보관합니다.



치약! 바로 알고 바로 씹시다

발행처	식품의약품안전청 의약품본부
발행년월일	2006년 12월
발행인	문병우
편집	의약외품팀, 의약품안전정책팀
공동저자	대한치과의사협회
문의처	서울특별시 은평구 통일로 194(녹번동 5번지) 식품의약품안전청 의약품평가부 의약외품팀 전화 02) 380-1693/4 팩스 02) 380-1691 홈페이지 http://blog.naver.com/easy_info