

## 1) 노인 구강사정을 위한 기본 자세

### \* 기타 구강 관리 팁

- 칫솔 머리가 뒤쪽으로 45도 정도 구부러진 것은 뺄 등을 씻힐 때 유용함
- 투명한 플라스틱 칫솔이 구부리기 더 쉬움
- 더운 물에 칫솔대를 넣고 손으로 직접 구부려서 사용할 수도 있음

### \* [검사를] 거부하는 노인 다루기

권장 위치: 좋은 예

- 사진의 약간 앞쪽에서 접근하여 눈높이를 맞춤

비권장 위치: 나쁜 예

- 노인 앞에 직선으로 서면 불편함을 느낄 수 있어 과격한 반응을 할 가능성이 있음(먹살을 잡히는 등)

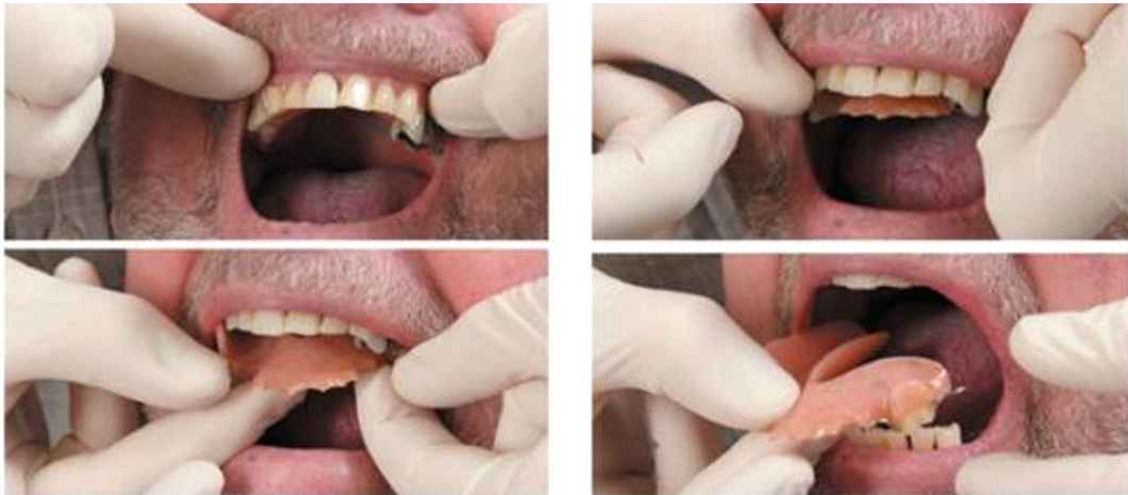
어르신이 담당자[요양보호사 등]를 잡아채거나 손목을 낚아 챘을 경우 대처 방법

1. 약간 뒤로 물러서서 거리를 둔다.
2. 어르신에게 괜찮으신지 여쭙어본다.
3. 구강검사를 하시는 동안 손에 잡고 있을 무언가를 건네 준다.
4. 무엇이 어르신을 이렇게 행동하게 했는지 어떤 부분이 불편했는지 찾아내어 고치려고 노력한다.(예시, 뭔가 아프게 했나? 어르신이 내가 검사하는 것을 도와주려고 하셨는데 뭔가 서로 잘못 이해를 했나? 등)

### ● 틀니 빼는 방법/ 시적하는 방법



부분틀니 빼는 방법



전체틀니 끼우는 방법



전체틀니 빼는 방법



● 그 이외 노인의 행동을 변화시킬 수 있는 방법

- 안정감을 주기 위한 접촉: 손이나 팔뚝에 손을 얹어 안정감을 줌
- 구강사정을 하기 전 어르신과 좋은 관계 형성하기
  - = 구강사정을 하기 전에 노인과 좋은 관계를 형성하는 것이 무엇보다 중요함
  - = 말을 또박또박하여 노인이 제대로 이해할 수 있게 설명
- 구강사정의 과정을 설명하고 어르신에게 이해시킴
  - = 구강사정을 통해 무엇을 할 것인가 어르신에게 알리고 과정을 이해 시킴
    - 예시] 오늘 할머니 압안을 들여다 봐서 문제가 생겼는지 생겼으면 치과 의사 선생님에게 연락을 취해보려고 하니, 잘 협조해 주세요. 뒤쪽에 제가 어떻게 행동하시는지 봐야 해서 그때는 제가 시키는 대로 한번 해주세요? 잘 하실 수 있지요?
- 편안한 자세 제공: 어르신이 앉아서 검사하는걸 싫어할 경우 벤치나 테이블에 기대거나 겹터 앉아 검사 진행도 괜찮음

● 표준 구강관리 계획 세입보기

1. 치아를 튼튼하게 하는 방법[예방법]

- 불소는 치아의 법랑질[겉껍질]을 단단하게 하고, 고농도 불소는 치면 세균막 내 세균 성장 억제
- 연약하고 남에게 의존도가 높은 노인들은 불량한 구강 환경의 처할 위험이 큼
- 구강관리법: 아침/저녁으로 불소를 사용하여 이를 닦아줌(노인의 경우 고농도의 불소치약 사용도 고려 필요)/ 콩알 크기로 치약을 문혀 이를 닦고, 뱉어내게 하며 행궤내지 않아도 됨
- 권장법: 고농도의 불소치약/고농도는 고위험군에게만 사용하고, 다른 노인에게는 치과 의사의 처방이 있기 전에는 사용하지 말 것
- ※ 주의: 클로로헥시딘과 불소가 든 치약을 사용할 경우에는 2시간 간격을 두고 사용해야 유효 성분의 효과가 줄어들지 않도록 해야 함

2. 이닦기

- 치면 세균막을 물리적으로 제거하는 가장 경제적이고 효과적인 방법은 칫솔질
- 구강관리법: 부드러운 칫솔로 치아와 잇몸(특히 치아와 경계 부위)을 닦아 주도록 하며, 아침과 저녁으로 혀도 함께 닦아줌.
- 권장법: 부드러운 칫솔

3. 틀니 닦기[전체 틀니 장착자 중심으로]

- 틀니를 사용하는 노인은 곰팡이[진균] 감염에 취약
- 틀니는 입안에서 꺼내서 솔로 깨끗이 닦아줌
- 잇몸과 혀도 칫솔로 닦아 치면세균막을 제거
- 틀니를 다시 끼기 전에 일정한 시간을 두어 잇몸 조직이 안정할 수 있도록 함

구강관리법

- 아침/ 저녁으로 부드러운 칫솔로 잇몸과 혀를 닦아줌
- 아침/ 저녁으로 의치용 솔과 순한 세제로 틀니를 닦아줌

- 잘 때는 틀니를 빼서 찬물이 든 용기에 담아둠
  - 1주일에 한 번은 틀니를 소독함
  - 매일 의치를 담는 용기를 씻어서 말려둠
  - 의치를 담는 용기는 노인별로 따로 표시하여 서로 섞이지 않게 함.
- ※ 주의: 틀니를 닦을 때 치약은 사용하지 않음(마모 위험)

#### 권장법

- 잇몸과 혀는 부드러운 칫솔 사용
- 틀니용 솔과 부드러운 세제(액체, 폼)으로 틀니 닦음
- 틀니 보관 용기를 따로 사용
- 밤에는 찬물이 담긴 용기에 틀니를 넣어 보관
- 틀니 보관 용기에 라벨을 붙여서 섞이지 않게 함

#### 틀니 소독

- 틀니 소독제는 [부분]틀니의 금속 부분을 부식시키지 않는 제품 사용
    - \* 추천 제품: 클로로헥시딘[알코올 또는 무알콜, 예: 헥사메딘]
- 의치세정제[예: 폴리덴트]

#### 알려지 반응

- Perdulphate[persulfate]는 틀니 세정 성분의 하나인데 알려지 반응을 일으킬 수 있음(증상: 과민반응/조직손상/잇몸단단해짐/호흡곤란/ 저혈압(증상 발생 시 틀니를 제고하고 주치의에게 즉시 상담))

#### \* 치은염 예방법

- 연약하고 의존도가 높은 노인은 약한 향균 제품을 매일 사용하고 불량한 구강 환경의 위험을 낮출 수 있음

#### 구강관리법

- 치은염 위험이 있는 노인은 점심 식사 후 클로로헥시딘 겔을 콩알 크기로 문혀 부드러운 칫솔로 잇몸 부위를 닦아줌
- [부분]틀니를 사용하는 노인도 치은염 예방을 위해 틀니를 빼고 잇몸 쪽이나 틀니 안쪽에 소량의 클로로헥시딘 겔을 문혀 사용할 수 있음.

#### 권장법: 저농도 클로로헥시딘 제품 사용 권장

- ※주의: 클로로헥시딘 불소가 든 치약을 사용할 경우에는 2시간 간격을 두고 사용해야 유효성분의 효과가 줄어들지 않도록 해야 함

#### ● 치아우식 예방법

- 설탕 섭취량 보다 설탕 섭취 횟수가 치아 우식에 더 직접적으로 연관됨

#### 구강관리법

- 설탕이 든 간식 섭취 횟수 줄이기

- 식사/ 음료섭취/ 간식 섭취/ 약 복용 후에 물 마시기

#### 권장법

- 자일리톨 등 설탕 대체제가 든 음식이나 음료 섭취 권장(설탕 대체제를 과량 섭취할 경우 설사 등의 부작용 발생 가능)

#### ● 구강건조를 완화하는 방법

- 입안을 항상 촉촉하게 유지
- 타액의 질이나 양이 줄어들면 구강병이 빠르게 발생할 수 있음

#### 구강관리법

- 자주 양치하거나 물을 마셔 입안을 촉촉하게 유지
- 입술 보습제로 촉촉하게 유지
- 과일주스나 설탕이 든 음료 자주 섭취하지 않도록 주의
- 카페인 음료 섭취 줄이기
- 복용 중인 약물이 구강건조를 일으킬 수 있는지 의사에게 확인

#### 권장법

- 수용성 입술 보습제 사용(Petroleum)이 베이스 입술 보습제는 염증과 흡인성 폐렴 위험 증가. 산소 요법 중 사용 금지)
- 콜린 억제 효과가 있는 약물 확인을 위해 의사에게 확인 요청