



마송 더 봄 요양원 종사자 구강교육

어르신들의 행복한 미소를 지키는 봄 선생님의 돌봄 비법

왜 구강 관리가 중요할까요?



폐렴 예방:

입 속 세균이 폐로
넘어가면 위험해요.



식사의 즐거움:

씹는 맛이 있어야
살맛이 납니다.



전신 건강:

치매와 당뇨 관리의
시작입니다.

어르신이 입을 꼭 다물고 안 열어요!



1. 억지로 열지 않기:

강제로 하면 더 세게
뭉칩니다.

2. 턱 근육 마사지:

뺨과 턱을 부드럽게 문질러
긴장을 풀어주세요.

3. 기다림의 미학:

어르신이 편안해질 때까지
잠시 기다려주세요.

칫솔만 보면 화를 내고 때리려고 해요!

부드러운 접근: 갑작스러운
동작은 금물! 천천히 다가가세요.

타이밍 조절: 기분이 좋은
시간대를 공략하세요.

스스로 해보기: 어르신 손에 칫솔을
쥐어드리고 함께 움직여보세요.



틀니를 절대 안 빼려고 하세요.



1. 긍정적 대화: '개운하게 씻어야 밥맛이 더 좋아요'라고 말씀해 주세요.

2. 단계적 접근: 처음엔 낀 채로 닦아드리고, 서서히 빼는 연습을 합니다.

3. 감각적 설득: 세척 후 입안의 상쾌한 느낌을 강조해 주세요.

“자꾸 사례가 들리고 삼키질 못하세요.”



1. **자세 교정:** 상체를 30도 이상 세워주세요.
2. **도구 변경:** 물 칫솔질 대신 ‘구강 스펀지’나 ‘젖은 거즈’를 사용하세요.
3. **물 사용 최소화:** 기도로 넘어가지 않도록 물은 아주 조금만!

양치 물을 뱉지 못하고 다 삼켜버려요.



무불소 치약: 삼켜도
안전한 어린이용이나
무불소 제품을 쓰세요.

뉘아내기: 물 행굼 대신
'구강 티슈'나 '거즈'로
찌꺼기를 뉘아냅니다.

단순한 지시: '입을
헹굴게요'처럼 한 번에
하나씩만 말씀해 주세요.

치약을 간식인 줄 알고 자꾸 드세요.



- 소량 사용: 치약은 콩알만큼만!
- 거품 적은 치약: 삼킴 위험을 줄이기 위해 거품이 적은 제품을 선택하세요.
- 구강 체조: 입 벌리기, 혀 운동으로 삼킴 기능을 키워주세요.

입 안이 바짝 마르고 혀바닥이 갈라져요.



건조한 입안

촉촉한 관리



1. 수분 공급: 물 묻힌 스펀지
칫솔로 자주 적셔주세요.

2. 입술 보호: 입술이 트지 않게
보습제를 발라주세요.

3. 습도 유지: 방 안이 건조하지
않도록 신경 써주세요.

콧줄로 식사하시는데 양치가 필요한가요?

- **무조건 필수:** 입으로 안 드셔도 세균은 자라납니다.
- **폐렴 예방:** 구강 내 세균이 폐로 들어가는 것을 막아야 합니다.
- **부드럽게 닦기:** 거즈나 부드러운 칫솔로 잇몸과 혀를 닦아주세요.



“주무실 때 이같이 소리가 너무 심해요.”

1. 심리적 안정:
스트레스가 원인일 수 있어요.
편안한 환경을 만들어주세요.

2. 온찜질과 마사지:
턱 근육을 따뜻하게 풀어주면
도움이 됩니다.

3. 전문가 상담:
치아 손상이 심하면 마우스 가드
제작을 고려해야 합니다.



보호자에게 구강 검진 필요성을 어떻게 말할까요?

입 속 건강이 무너지면 전신 건강도 위험해집니다.
작은 문제를 방치하면 나중에 더 큰 치료비가 듭니다.
어르신의 편안한 식사와 삶의 질을 위해 꼭 필요합니다.



구강 관리 도구 상자

스펀지 칫솔
(삼킴 장애/약한 잇몸)

구강 티슈/거즈
(헹굼이 어려울 때)

무불소/어린이 치약
(삼킴 위험)

입술 보습제
(건조할 때)

봄 선생님의 핵심 요약 3가지

1. 억지로 하지 마세요: 어르신의 기분과 타이밍을 맞춰주세요.
2. 안전이 최우선: 삼킴 사고와 폐렴을 항상 주의하세요.
3. 관찰이 답입니다: 입 안 상처나 변화를 매일 확인해 주세요.



선생님의 따뜻한 손길이
어르신들의 건강입니다.



마송 더 봄 요양원
상담 문의: 031-996-8585