

어디를 닦아야 할까요?

구강보건센터

칫솔 보관법

칫솔을 잘 보관해야 세균이 번식하지 않아요~!

변기의 세균이 옮겨가요

다른 칫솔과 담으면 안돼요

구강보건센터

칫솔 보관법

칫솔을 깨끗이 씻고, 치약이 남았는지 확인해주세요

구강보건센터

칫솔 교체시기

칫솔은 언제 바꿔야 할까요?

우와~깨끗해

정기적으로 3개월에 한번씩 교체해주세요,

구강보건센터

구강건강증진

몸과 치아를 건강히

2. 바른 식습관

구강보건센터

충치 예방을 위한 식습관

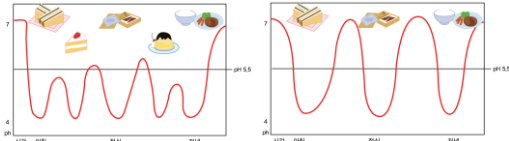
세균이 설탕을 섭취하여 산을 만들어서, 충치가 생기게 됩니다.

〈음식섭취에 따른 치면세균막 내 pH 변화〉

구강보건센터

충치 예방을 위한 식습관

- 설탕이 들어있는 음식은 식사시간에만 섭취하며, 하루 최대 4회만 섭취합니다.



하루에도 몇 번씩 식사를 하고 간식을 먹으면 치아는 끊임없이 공격을 받게 됩니다.



충치 예방을 위한 식습관

우리가 먹는 간식에 설탕은 얼마나 들어있을까?

<ul style="list-style-type: none"> • 코카콜라 - 설탕 27g 	<ul style="list-style-type: none"> • 미니젤 - 설탕 16g/양글
<ul style="list-style-type: none"> • 칠키 - 설탕 30g/Box 	<ul style="list-style-type: none"> • 칠키 - 설탕 10g/2개



하루 설탕 섭취 60g = 각설탕 20개



구강건강증진

치아를 더 튼튼하게

3. 불 소 이 용



불소치약

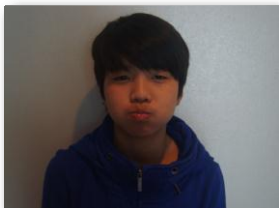


치약 상자나 치약 뒷면의 성분표시를 확인하세요.



불소양치액

- 1분간 입안에 머금고, 치아 사이로 통과하도록 가글가글



1. 한모금 정도(10ml)
2. 입에 물고
3. 왼쪽에서 20초
4. 오른쪽에서 20초
5. 양쪽에서 20초

불소양치액은 도와줄 뿐! 반드시 칫솔질과 치실질로 치면세균막을 제거해야 합니다.



구강건강증진

안돼요~! 안돼!

5. 금연·절주



흡연과 구강건강

**잇몸병(치주질환)과
치아착색**



흡연을 하면, 잇몸병이 더 많이 생기고,
잇몸도 급격하게 손상을 받아요~!

진한 갈색이나 검은색으로 착색이 발생할 수 있어요.

<사진제공 : 강릉원주대학교 치과대학 치주학교실 이계관 교수님>

흡연과 구강건강



구강암

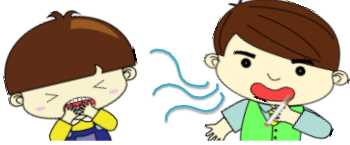
흡연을 할수록 구강암도
더 많이 발생할 수 있어요.

<사진제공 : 강릉원주대학교 치과대학 구강악안면외과학교실 김민근 교수님>

흡연과 구강건강

입냄새(구취)

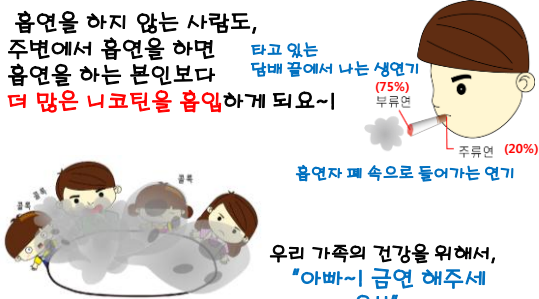
담배는 입냄새를 유발하고, 흡연을 구강을 건조시켜
입냄새를 더욱 심하게 할 수 있어요.



강릉원주대학교

간접흡연

흡연을 하지 않는 사람도,
주변에서 흡연을 하면 타고 있는
흡연을 하는 본인보다 담배 끝에서 나는 생연기
더 많은 니코틴을 흡입하게 돼요~!



주류연 (20%)
부류연 (75%)

흡연자 폐 속으로 들어가는 연기

우리 가족의 건강을 위해서,
"아빠~ 금연 해주세요!!"

강릉원주대학교

음주

술을 마시면 물체를 알아보는 능력,
반사능력, 판단능력 등이 떨어집니다.



음주 후 외상

술을 마실 경우
추락사고, 물놀이 사고 등의
위험이 높아져 외상으로
구강과 치아에 손상을 줄 수 있어요.



미성년자는 술을 마시면 안돼요~!!


<사진제공 : 강릉원주대학교 치과대학 치과보존학교실 박세희 교수님>

강릉원주대학교

구강건강증진

입안을 깨끗하게

5. 칫솔질 / 치실질



강릉원주대학교

치실질은 이렇게 하세요~!

STEP 2.
치실을 튼질하듯이 치아사이에 넣고 잇몸 속에 살짝(1mm) 들어가도록 합니다.

치실질은 이렇게 하세요~!

STEP 3.
치실을 C자 형태 잇몸에서 치아 쪽으로 잡아당겨 씹는 면으로 치면세균막을 제거 합니다.

적어도 하루 한번!
잠자기 전
꼭 치실질을 하기로 해요~!

본 자료는 대한치과 의사협회 의뢰(용역)에 따라 퍼블리카 구강건강증진 연구회에서 제작한 치과관련 교육 매뉴얼을 인용하여 제작하였습니다.
따라서 일부 혹은 전부를 무단으로 복제하거나 배포하는 것은 법으로 금지되어 있습니다.

전문가 구강위생관리
Professional Mechanical Tooth Cleaning

강릉원주대학교

구강위생관리

출처: 해진대학
강릉원주대학교

구강위생관리

구강 위생관리

치면 세균막 관리

전문가 구강위생관리

자가 구강위생관리 →

- 칫솔질
- 치간 세정
- 구강양치용액 사용

구강보건교육

- 치간청결물리요법
- 치면세마
- 와타나베 칫솔질법
- Air-polishing 시스템
- 레이저

* Axelsson, Preventive Materials, Methods and Program
강릉원주대학교

전문가 구강위생관리

치면세균막관리

치간청결 물리요법

치면세마

와타나베 칫솔질법

- 1. EVA tip을 이용한 치간청결물리요법
- 2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마
- 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

* Axelsson, Preventive Materials, Methods and Program
강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 개념

Professional Mechanical Tooth Cleaning

전문가 구강위생관리 (Professional Mechanical Tooth Cleaning; PMTC)는 치과의사나 치과위생사와 같은 특별히 훈련된 전문가들이 물리적 기구를 이용해서 치은연상 및 치은연하 1-3mm까지 모든 치아면과 치간부위의 치면세균막을 제거하는 술식이다.

by Per. Axelsson (1969)

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 적용대상자

Professional Mechanical Tooth Cleaning

- 초기 치은염환자
- 치주수술을 받고 철저한 치면세균막 관리를 요하는 자
- 고정성·가철성 보철을 장착자, 교정장치 장착자
- 스스로 치면세균막 관리가 어려운 장애자
- 치아우식발생 가능성이 높은 자
- 장기 입원으로 치면세균막 관리가 잘 이루어지지 않는 자



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 1.

어린이 대상 우식예방 요과연구

실험군	대조군
1, 2년 - 연간 16회	잇솔질 교육
3, 4년 - 연간 4-6회 PMTC	연 1회 통상적인 진료

실험군 사례1 : 7세 => 18세

Preventive Materials, and programs [Axelsson Series on Preventive Dentistry]
강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 1.

성인 대상 치주병예방 요과연구

기초조사

• 1972년

15년 후 평가

• 1987년

추가평가

• 1993년

실험군 379명

- S/C R/P
- 자가관리법 교육
- 1, 2년 - 2달에 1회
- 3-6년 - 3달에 1회
- 치과위생사에 의해 PMTC 제공

대조군 180명

- 연 1회 통상적인 진료
- 6년 이후 - 실험군과 동일한 진료 제공

Preventive Materials, and programs [Axelsson Series on Preventive Dentistry]
강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 1.

60 세 (관리 전)

65 세 (관리 후)

실험군 1 :
50세(1972) => 65세(1987)

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 1.

실험군 2: 56세(1972) => 71세(1987) => 77세(1993)

MN56 MN71 MN 77

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 2.

치주질환에서의 효과와 치주치료의 결과

• Axelsson, Lindhe (1981b)

- 유지관리프로그램 효과 (77명) [자가관리+PMTC]
- 치료전, 마지막 수술 이후 2개월, 3년, 6년 후 관찰

group	Recall (52명)	Nonrecall (25명)
치치	<ul style="list-style-type: none"> 구강보건교육 PMTC 세정 (~ 2년) : 2개월마다 (2년~6년) : 3개월마다 	<ul style="list-style-type: none"> 치과의사 치료 구강환경관리, 치석형성, 치은 및 치주상태의 check 중요성 설명 받음

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 이론적 배경 2.

치주질환에서의 효과와 치주치료의 결과

Recall group	Nonrecall group
<ul style="list-style-type: none"> 99% : 부착수준 개선, 변화 없음, 1mm 이하 	<ul style="list-style-type: none"> 45% : 부착수준 개선, 변화 없음, 1mm 이하 55% : 6년 후 2-5mm 부착상실 치주낭의 20% → 4mm 이상

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 효과연구

- 1 구강보건교육과 스켈링을 2-4회 제공하는 프로그램을 5년간 실시하여 **치은염과 치아상실 감소** 확인 (Lovdal et al, 1961)
- 2 치주수술 혹은 치주치료를 받은 사람에게 3개월마다 PMTC, 구강보건교육, 치은연하 치석제거, 세정을 시행한 경우, **부착치는 유지** (Ramfjord et al, 1973 / 7년간 연구)

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 효과연구

3 깊은 치주낭이 있는 대상자를 실험군과 대조군으로 무작위로 나누어 치주수술, 스켈링, 치근활택술 시행한 후 실험군은 2주마다 PMTC를 받음 (Rosling et al, 1976a / 2년 연구)

=> 치주낭의 95%가 치유, 치은상태 좋아짐
=> 대조군은 부착치는 소실

치은연상 치면세균막을 관리하는 것 보다 **치은연하 2-3mm 내 치면세균막을 PMTC를 통해 반복적으로 제공하는 것이 치주질환 예방에 효과적임**

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 연구동향

- 1 The effect of professional tooth cleansing on gingivitis and dental caries in children after 1year. Poulsen S, Aherbaek N, Meisen B, Glavind L, Rolla G.
- 2 Long-term effect of intensive caries prophylaxis. Klock B.
- 3 Scientific evidences of professional tooth cleaning for the building of periodontal health. Tatsuo Yamamoto, D.D.S., Ph.D.

우리나라 연구동향

- 1 전문가 치면세균막관리 프로그램의 치료운영 사례

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 : 기구 및 재료

Professional Mechanical Tooth Cleaning



- 치경, 탐침, 핀셋
- 먼봉
- 바세린
- 에이프런 및 홀더
- 연마제
- 치면착색제
- **Profin angle**
- **EVA tip**
- **contra angle**
- **Rubber cup**
- **Polishing brush**
- **dappen dish**

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 1. EVA tip을 이용한 치간청결물리요법



Profin Angle

- 왕복운동
- 운동거리 : 0.3, 0.5, 0.7, 1mm
- 20,000rpm



EVA tip

- 모양과 두께에 따라 고유색
- tip size 선택

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마



Contra Angle

- 회전운동
- 5,000rpm

Rubber Cup

- 협 · 설면 치면세균막 제거



Polishing brush

- 교합면 치면세균막 제거

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

1. Rubber cup장착

- Contra angle에 rubber cup을 장착한다



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리 2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

2. Prophy angle의 파지와 안착



안정적 조작

손가락, 손날 이용(구강외, 구강내에 등)

안착점 (Rest)

강릉원주대학교


전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

3. 연마제 사용량, 적용방법의 적절성

회전시키지 않은 상태에서 치은연 부위에 한번에 신속히 문지름 * 리버컵안에 연마제가 담기도록

연마제 양이 과다할 경우
- 비산되는 양 많아짐

연마제 양이 과소할 경우
- 연마의 효율이 떨어짐



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

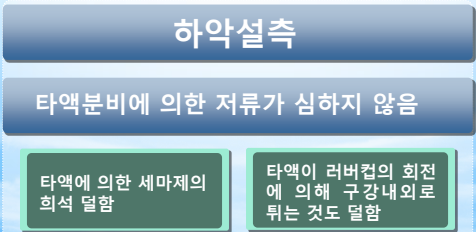
4. 시작부위의 적절성

하악설측

타액분비에 의한 저류가 심하지 않음

타액에 의한 세마제의 희석 덜함

타액이 리버컵의 회전에 의해 구강내외로 튀는 것도 덜함

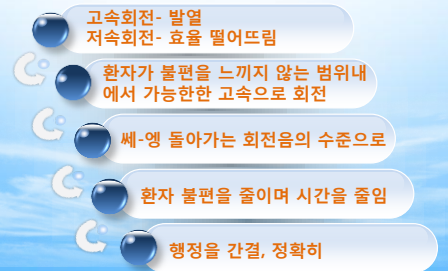


강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

5. 리버컵 회전속도의 적절성

- 고속회전- 발열
저속회전- 효율 떨어뜨림
- 환자가 불편을 느끼지 않는 범위내에서 가능한 고속으로 회전
- 세-앵 돌아가는 회전음의 수준으로
- 환자 불편을 줄이며 시간을 줄임
- 행정을 간결, 정확히




강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

6. 리버컵 가압의 적절성

리버컵의 끝이 납작하게 변형될 정도 O

리버컵의 끝이 변형되지 않고 수평 선을 유지할 수 있도록 가압할 때 X



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

6. 리버컵 가압의 적절성

찌그러진 리버컵의 끝이 치은연하로 1mm 삽입 되도록



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

7. 세마 행정의 적절성

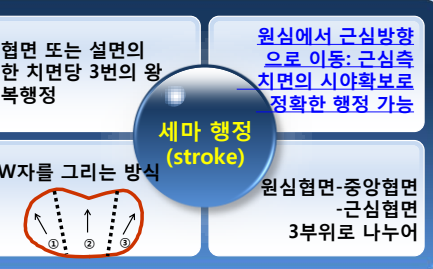
협면 또는 설면의 한 치면당 3번의 왕복행정

원심에서 근심방향으로 이동: 근심측 치면의 시야확보로 정확한 행정 가능

세마 행정 (stroke)

W자를 그리는 방식

원심협면-중앙협면-근심협면 3부위로 나누어



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

7. 세마 행정의 적절성

시작점이 근심측이면 바람직하지 않음

원심측에서 세마를 시작 근심측 치은면이 보임

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

7. 세마 행정의 적절성

협면 또는 설면의 한 치면당 3번의 왕복행정

원심에서 근심방향으로 이동

세마 행정 (stroke)

W자를 그리는 방식

원심협면-중앙협면-근심협면
3부위로 나누어

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

8. 하악설측 세마의 적절성

앵글의 머리부분 구강저를 향할 만큼 아래에서 위로 45도 비스듬히 접근

치경으로 혀를 단단히 당겨 공간확보 후 구강저로 깊숙히 위치

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

9. Polishing brush

● Polishing brush를 이용하여 교합면이나 치간사이에 남아있는 stain을 제거하도록 한다.

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....2. Rubber cup 및 brush를 이용한 치면세마

10. 잔존연마제 제거

● 구강 내 잔존 연마제는 물로 행구어 뱉어내고, 치간부위는 **치실**을 이용하여 깨끗이 제거해준다.

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리.....3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

1984년 일본 와타나베교수 창안

개 념

- 치간사이에 끼여있는 음식물을 강모단으로 밀어내어 음식물 및 치면세균막을 제거하면서 맛사지 하는 방법
- 이쑤시개법(Toothpick method)

강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

1 칫솔 잡는 법

- 2x6 칫솔을 Pen grasp으로 잡는다.




강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

2 세치제 적용

- 칫솔에 물을 묻히지 않고 칫솔 두부크기의 약 1/4정도 사용

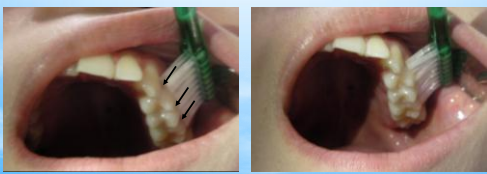


강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

3 상악 구치부 협면 적용

- 구치부 협면의 방법과 원리는 전치부와 동일하며, 소구치는 50°내외, 대구치는 70°내외의 각도로 위치시킨다.
- 한 부위당 10회 이상 반복한다.



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

4 상악 구치부 설면 적용

- 구치부 설면은 칫솔대를 대각선 방향으로 위치시킨 후 강모단의 끝부분만 사용한다.
- 한 치아당 10회 이상 반복한다.




강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

5 하악 전치부 순면 적용

- 전치부 순면은 치아 장축과 칫솔대가 30°의 각도로 한 다음 치경부에서 2~3 mm하방 부착치면에 칫솔을 위치시킨다.
- 부위당 10회 이상 반복한다.



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

6 하악 전치부 설면 적용

- 하악 전치부 설면은 칫솔대를 구강 내에 삽입할 때 악궁의 방해 를 받으므로 이를 뒤편자 하는 쪽의 반대편에 대각선 방향으로 위치시킨다.
- 한 치아당 10회 이상 반복한다.



강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

7 하악 구치부 협면 적용

- 구치부 협면의 방법과 원리는 전치부와 동일하며, 소구치는 50°내외, 대구치는 70°내외의 각도로 위치시킨다.
- 한 부위당 10회 이상 반복한다.

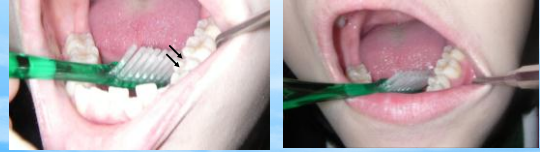


강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

8 하악 구치부 설면 적용

- 구치부 설면은 칫솔대를 대각선 방향으로 위치시킨 후 강모단의 끝부분만 사용한다.
- 한 부위당 10회 이상 반복한다.

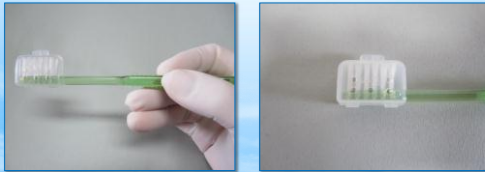


강릉원주대학교

전문가 구강위생관리... 3. 두줄모 칫솔을 이용한 와타나베 칫솔질법

9 칫솔 관리요령

- 칫솔모의 A형태가 흐트러지지 않도록 캡을 이용하여 보관



강릉원주대학교

reference

Preventive Materials, Methods, and Programs
(Axelsson Series on Preventive Dentistry)
By D.D.S. Per Axelsson(Aug 2004)

Diagnosis and Risk Prediction of Periodontal Diseases, Vol. 3
By Per Axelsson

치과진행에서 가능한 계속구강건강관리법. [실습매뉴얼]
박덕영, 마득상, 김백일, 이병진

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법

- 유럽에서 1964년부터 사용되기 시작
- 미국, 캐나다 등에서 치아우식예방과 지각과민치치를 위하여 사용
- 접착성을 지닌 합성 또는 자연레진으로 활성물질 전달
- 치아의 전체면에 얇게 도포한 후 경화되고 이어 레진이 용해되면서 바니쉬에 포함된 불소가 서서히 유리되어 치아 우식예방 효과

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법

- ❖ **치아세정 - 치아분리**
- ❖ **치면검조:** Cotton roll, Air syringe 이용.
=> 바니쉬가 습기가 있는 곳에서 도포가 되는 것이므로 치아의 완벽한 건조는 불필요
- ❖ **바니쉬 준비:** 1회용 Cavitiesheild를 준비함.
- ❖ **바니쉬 도포:** 일회용 Brush나 Cotton pallet를 이용하여 치아표면에 얇게 도포
- ❖ **주의사항:** 알레르기 반응이 있을 수 있으므로 처음에 닿지 않도록 주의
- ❖ **후처리1:** 바니쉬는 셋팅 시간이 짧음으로 적용한 후에 건조시키지 않음
- ❖ **후처리2:** 바니쉬 도포 즉시 환자는 입을 다물어도 좋음

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법



- 캐비티실드 (Cavitiesheild)의 포장을 뜯어낸다.

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법



- 브러쉬로 Cavitiesheild를 잘 섞는다.

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법



- 치아 전체 면에 발라 준 모습이다.
- 불소바니쉬 도포 후 주위사항을 설명한다.

강릉원주대학교

불소바니쉬 도포법

- 도포하기 전 미리 식사나 음료수를 마시게 한다.
- 도포 한 후 1시간 동안 아무것도 먹지 않도록 한다.
- 정상적인 식사는 3시간 후에 하도록 한다.
- **너무 많은 양을 도포하면 끈적임이 심하고 흘러내리게 되므로 얇게 도포하고 입술이나 치아에 묻지 않게 한다.**
- 도포를 실시한 날은 칫솔질과 치실 사용을 금지한다.
- 도포 후 일시적으로 노랗게 될 수 있다는 것을 알려준다.

강릉원주대학교

불소겔 도포법



강릉원주대학교


불소겔 도포법



- 실습준비 재료
기본 세트
Prophylaxis angle
Rubber cup, Pumice
Cotton roll, Saliva ejector
막대면봉
불소겔(산성불화인산염)
Unwaxed dental floss
불소겔 tray

강릉원주대학교

불소겔 도포법



- 불소겔을 트레이 (tray)에 담아 준비한다. 과량의 불소겔이 구강안으로 새나가지 않도록 주의해서 담는다.

강릉원주대학교

불소겔 도포법



- 면봉으로 치아를 분리한다.

강릉원주대학교


불소겔 도포법



- Air로 건조시킨다. 불소를 삼키지 않도록 환자를 똑바로 앉게 한다.

강릉원주대학교

불소겔 도포법



- 트레이 (tray)에 담겨진 불소겔이 닿을 수 없는 부위에 여분의 불소겔을 미리 도포해준다. (구치부 인접면, 교합면의 열구나 브라켓 주위치면)

강릉원주대학교


불소겔 도포법



- 불소겔 도포는 트레이 (tray)를 상악부터 위치시키고 하악을 위치시킨 후 살짝 다물도록 한다. 흐르는 침을 닦도록 거즈나 휴지를 주고, 4분간 위치시킨다.

강릉원주대학교

물소겔 도포법



- 환자에게 종이컵을 주어 나오는 침을 삼키지 않고 뱉게 하며 30분 동안 음식을 섭취하거나 음료를 마시거나 양치하지 않도록 주의 사항을 설명한다.

강릉원주대학교

구강환경관리능력 (PHP) 검사방법 조사자 간 신뢰도 평가

강릉원주대학교

검사 목적

- 치면에 부착되어있는 치면세균막과 음식물 잔사 정도를 평가
- 잔사는 치면에 약하게 부착된 dental biofilm, 백질, 음식물잔사로 구성된 연성 외인성 부착물임

강릉원주대학교

대상 치면

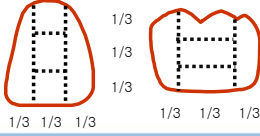
16(협)	11(순)	26(협)
46(설)	31(순)	36(설)

#16(B) or #55(B)	#51(B)	#65(B) or #26(B)
.....
#46(B) or #85(L)	#71(B)	#75(L) or #36(L)
.....

강릉원주대학교

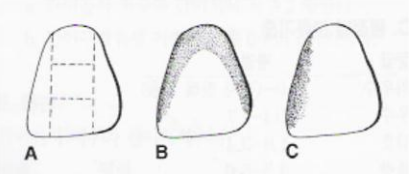
평점 및 평점기준

- 하나의 치면을 근심부, 중앙부, 원심부로 삼등분하고, 중앙부를 다시 치경부, 중앙부, 절단부로 구분하여 모두 5개로 세분함
- 각각의 세부 치면에 착색제 여부에 따라
 - 치면세균막 불부착 : 0점
 - 치면세균막 부 착 : 1점



강릉원주대학교

평점 및 평점 기준



3점 **1점**

강릉원주대학교

평점 및 평점기준

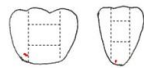
3) 한 점의 치면세균막이 부착되어 있을 경우는 평점하지 않음

4)음식물 잔사 아래에는 치면세균막이 형성되어 있다고 간주 함

5) 치석면 위에는 치면세균막이 존재한다고 간주함

6) 평점 결과를 합산하여 구강환경관리능력지수로 한다.
- 최고치 30점 / 최저치 0점

* 제 1대구치가 부분맹출 or 미맹출일 경우는, 유구치를 검사대상 치아로 함.



평점 및 평점기준(예)

16(협)	11(순)	26(협)
46(설)	31(순)	36(설)

구강환경관리능력지수 (PHP 검사)
총 13 점


= 2점(#16) + 0점(#11) + 2점(#26)
+ 3점(#46) + 2점(#31) + 4점(#36)



검사 과정

1. 착색 전 준비

- 치경 (dental mirror), 면봉 (cotton swab)
- 착색제 (disclosing solution), 종이컵
- 검은색 펜, 붉은 네임펜, 검사기록지



검사 과정


2. 구내세정

- 입안에 있는 음식물 잔사 등을 제거하고, 치면세균막 착색에 장애가 되지 않도록 함
- 이를 위해, 물로 입안을 세차게 5초간 행군 후 뱉도록 한다.


검사 과정

3. 착색제 양 조절

- 바셀린 도포(생략)
- 너무 과도한 착색제가 묻은 면구는 이동도중 착색제를 흘리게 될 위험이 있음
- 면구에 착색되지 않은 흰 부위가 보이면 과소하게 착색된 경우
- 면구 밑에 착색제 방울이 보이는 경우 과다하게 착색된 경우




과량의 착색제



검사 과정


4. 착색된 면구 잡기



검사 과정

4. 착색된 면구 이동

1. 자신의 옷을 오염시키지 않도록
2. 환자의 옷을 오염시키지 않도록
3. 환자의 안면부위를 오염시키지 않도록



검사 과정

5. 착색 개시

-착색제는 치아 사이에 쥐어 짜는 듯이 누른 후 가볍게 치경부를 따라 훑으며 다음 치아 사이에 이르게 다시 쥐어 짜는 행위를 반복함

- 근심에서 원심방향으로





검사 과정

5. 1. 착색 개시: 착색소요시간

- 전 과정 2분 내 완료



- 불필요한 동작 없이 정확한 술식으로 시행하면 2분이란 시간이면 충분함



검사 과정

6. 평점 전 준비 및 표기요령

구강환경관리능력지수(PHP 검사)
총 _____ 점 (30점 만점)

16(협)	11(순)	26(협)
		
46(설)	31(순)	36(설)
		



검사 과정

7. 미량 치면세균막 확인





검사 과정

8. 기타 유의사항

- 한 점의 치면세균막이라도 잡아내겠다는 자세로 평점하는 것은 옳지 않음
- 음식물 잔사 아래에는 치면세균막이 형성되어 있다고 간주함
- 치석면 위에는 항상 치면세균막이 존재함

