

Tooth Brushing Instruction

大韓齒科醫師協會 6·9行事準備委員會 編

치주조직의 건강을 위해서 Tooth Brushing은 절대적 요건이 됨은 재언을 요치않으며 또한 치주 치면면에 있어서도 적합하고 합리적인 Tooth Brushing을 시행하지 않고는 치은염 혹은 치주염의 완전한 치유란 기대하기 어렵다.

합리적인 Tooth Brushing을 위해서는 착색제를 사용함으로써 구강청소의 효과를 판정할 수 있으며 청소가 잘 안되는 부위가 명확히 나타나므로 지도상 아주 필요하다.

그 처방은

1. 염기성 Fuchsin용액 (0.5%)
염기성 Fuchsin 5g
증류수 또는 수도물 1,000ml
2. Mercurochrome용액 (5%)
Mercurochrome...1.5g 증류수.....30ml
3. Neutral red 0.1%
Neutral 1g · 증류수 1,000ml
4. Skinner용액
옥도결정.....3.3g 증 류 수.....16ml
옥도가리.....1.0g Glycerin.....16ml
옥화아연.....1.0g

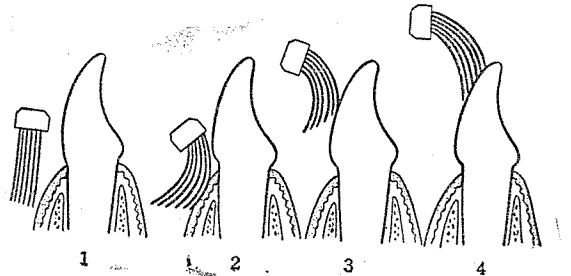
사 용 법

소면구에 염색액을 충분히 무쳐 치면에 도포한다. 20-30초 경과후 양치시킨후 여분의 용액을 씻어낸 후에 염색된 부위는 세균막이 Brushing에 의해서 없어지지 않는 곳이다.

회전법(Rolling method) :

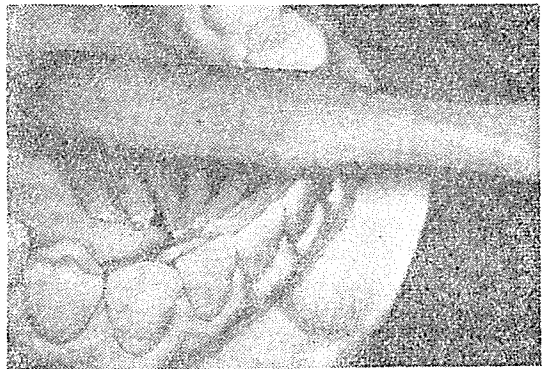
회전법은 상악은 위에서 부터 하악은 아래서부터 Brushing하는 것으로 칫솔을 사용하여 잇몸쪽에서 치관쪽으로 닦는 방법이다.

먼저 칫솔의 붓끝을 근단부의 방향에 대어 칫솔을 이와 잇몸에 꼭 닿게하여 칫솔대를 회전하면서 치관방향으로 이동하면서 치면을 닦는법이다. 설측에 있어서도 순측과 같이 Brushing을 행한다. 또한 교합면은 칫솔의 붓끝으로서 청소한다. 지도가 불충분 경우 회전법을 잘못하여 180°나 회전하면서 사용할 때가 있으나 이때에는 효과가 불충분하며 칫솔도 상하기 쉽다.

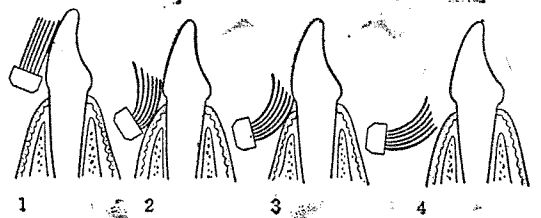


제 1 도 :

- 1) 칫솔의 붓끝을 치근으로 향해 차아와 치은에 댄다.
- 2) 칫솔을 회전 시킨다.
- 3) 칫솔을 치관 쪽으로 이동시키면서 회전 시킨다.
- 4) 회전법의 끝나는 순간 이방법을 2-3개 치아를 대상으로 10회쯤 반복한다.



제 2 도 : Stilman법을 응용하여 하악전치 설측등의 칫솔 넣기가 곤란한 부위에 칫솔의 근원으로 설측부터 닦아낸다.

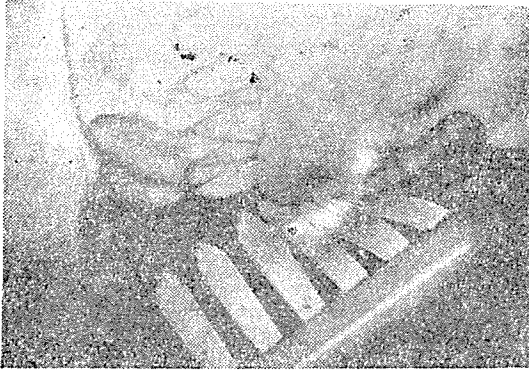


제 3 도 : Charters 시법

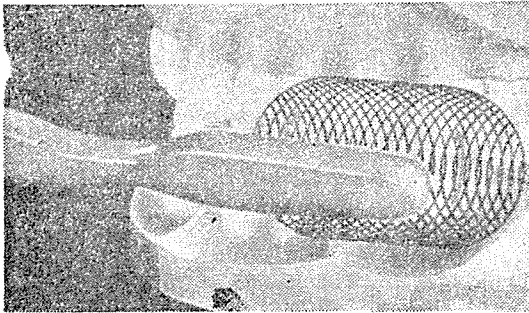
- 1) 치관면에 45°각도로 접촉 시킨다.
- 2) 칫솔을 치경부에 시동시켜 병부를 축으로 하여 붓끝을 치은에 압박을 하면서 시동 시킨다.
- 3) 2-3초간 치은에 압박 진동시킨다.
- 4) 끝나는 순간 이것을 10회쯤 반복한다.

Stillman's method:

Stillman법은 회전법과 아주 유사하나 칫솔의 붓으로서 잇몸에 압박을 가하는 것이 상이하며 이러한 점으로 만성치은염이나 만성치주염의 치유에서 치은의 Massage를 겸해서 해주는 결과가 되기 때문에 회전법보다



제4도: 구치부의 칫솔법



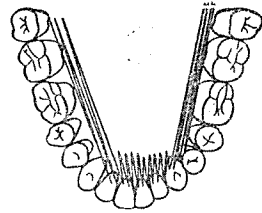
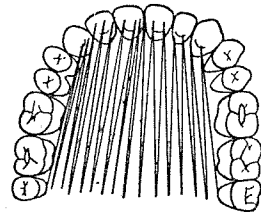
제5도: 唇頰側은 칫솔의 끝을 사용해서 원을 그리는 식으로 닦아낸다.

추천될 수 있는 좋은 방법이다.

이 방법은 칫솔의 붓끝은 근단부에 향해 칫솔을 번번 연치은에 댄다. 이때 칫솔을 치은에 압박한 상태를 유지하면서 배어진동을 시키면서 2-3초 massage를 한다. 이 방법은 Stillman의 원법이며 붓끝에 의한 청소를 행하지 않고 압박과 진동에 의한 청소와 massage를 행하는 특징이 있다. 그러나 현재 이 방법은 거의 행하여지지 않고 있으며 현재는 Rolling법과 Stillman's법을 합친 Stillman 개량법이 많이 사용된다. 치간부의 식물잔사등도 붓끝의 진동에 의해서 제거되거나 치면의 청소가 잘 안되기 때문에 회전법에 의한 치면의 청소를 첨가한 것이다. 실제의 방법은 회전법의 제2 단계로서 치은에 2~3초간의 압박과 진동을 가한다. 또한 전치부설측의 좁은 부위에는 칫솔근원을 사용해서 청소해도 좋다.

Chartsis法:

가압회전법의 일종으로서 칫솔의 붓을 이용하는 방법



제6도: 설측 구개측은 붓끝을 사용하여 진후로 이동 시킨다.



제7도: 목제치간 자극자의 사용법

이다. 이 방법은 저작시의 음식물의 흐름과 같은 칫솔질을 하는 것으로 생리적 방법으로 생각되며 청소효과나 치은 Massage효과도 우수하다.

이 방법으론 회전법이나 Stillman법과 역으로 칫솔을 치관으로부터 치근방향으로 움직인다. 즉 칫솔의 붓끝을 치아의 절연의 방향으로 향해 칫솔을 치관에 대고 칫솔을 치경부에 압박하면서 칫솔대를 축으로서 치은을 강하게 눌러 1~2초 압박을 가한다. 손측이나 협측에는 1회에 2~3치아씩 행하나, 설측이나 구개측은 1치씩 압접시킨다. 따라서 다소 많은 시간을 요하나 치주질환자에게는 Charter법이 특히 우수하며 부정치열의 치아, 식편압입이 일어나기 쉬운 부분은 적합한 방법이다.

Fones법:

Fones가 1916년에 발표한 방법으로 붓끝을 사용하여 치아와 치은을 문지르는 방법이다. 순직은 원을 그리는 Brushing Circular Method라고도 불리운다. 설측구개측급 교합면은 진후운동에 의해서 Brushing한다. 인접면등 충분히 청소가 안되는 결점은 있으나 연소자등도

하기 쉬운 방법으로서 가압이나 회전이 잘 안되는 유아 등에는 적합한 방법이다.

전동칫솔 :



제8도 : 칫솔의穂끝을 부착치은에 45°각도로 접촉 시킨다.



제9도 : 약간압박하면서 회전시킨다.

전동칫솔은 1960년경부터 구미에서 보급하기 시작한 것으로 구강내의 구석구석까지 도달하기 쉽다. 칫솔법은 가압회전법 쓸때는 것을 원칙으로 하나 이것만으로는 청소가 불충분하기 때문에 칫솔끝을 직접 치은에 대고해도 좋다. 이것은 교정환자나 신체부자유자에서 적합하다.

보적적청소법 :

치은결제수술을 행한후에는 치간에 공적이 생겨 칫솔

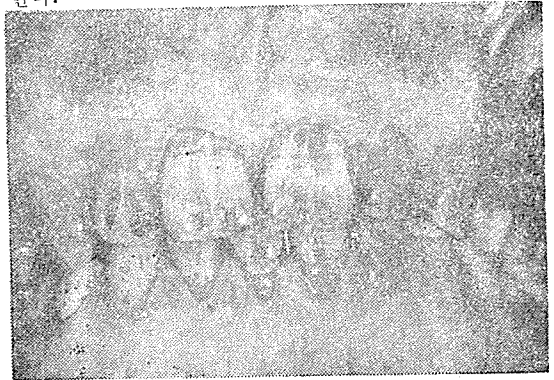


제10도 : 칫솔을 압박시킨데 변연치은 쪽으로 이동시켜 치판부를 청소한다.

끝이 잘 얹되는 부위에 청소와 치은의 건강을 보전하기 위해서 목재나 고무제의 치간자극자 (Stimodent)나 Dental Floss등은 대단히 유효하다.

목재치간자극자 :

목편으로 단편은 이등변 삼각형으로 연한 다공성의 falsp-wood으로 만들어져 있다. 이등변삼각형의 저변을 치은에 대면서 치간공격의 삼각형과 잘 적합하게 깊이 집어 넣어서 양측의 치면에 부착해 있는 침착물을 제거한다.



제11도 : 염색전의 구강조건.

사용상 주의

1. 삼각형의 edge가 치면의 침착물을 제거하기 위해서 깊이 집어넣어 아프지 않을 정도로 치은을 2~3초 압박한다.
2. 치은에 손상을 주지 않도록 주의해서 치간공격에 집어 넣을것
3. 치간공격이 없는 부위에는 사용하지 않을 것

Rubber Tip

Rubber Tip은 「푸라스틱」 병의 칫단에 원추형 피라미드형의 고무를 부친 것이다.

Dental floss

인접면의 청소나 식편압입을 제거하는데 쓰여진다.



제12도 : 0.5% 염기성 Fuchsin 액을 도포한 상태.