식품의약품안전처 보도자료 다시 대한민국! 새로운 국민의 나라

보도시점 배포 즉시 배포 2023. 6. 9.(금)

# 치약·구중청량제, 올바른 사용법 알아보기!

- 식의약 바로알기 [84] '구강보건의 날(6.9)' 맞이 안전사용 정보 제공
- 치약·구중청량제 구입 시 '의약외품' 표시 반드시 확인
- 치약은 증상에 맞는 제품으로 적당량 사용
- 구중청량제는 30초 정도 가글한 후 뱉어내기

식품의약품안전처(처장 오유경)는 **'구강보건의 날(6월 9일)'**을 맞아 **구강**과 **치아**의 **건강 유지**를 위해 일상생활에서 자주 사용하는 **치약**과 **구중청량제**의 **올바른 선택**과 **사용법, 사용시 주의할 사항** 등에 대해 안내합니다.

우선 소비자가 이들 제품을 **구입할 때**는 **제품의 용기·포장**에서 **'의약외품' 표시**를 반드시 **확인**하고, **사용목적(효능·효과), 사용방법(용법·용량), 주의사항**을 **잘 숙지**하고 사용해야 합니다.

<치약>

**치약은 치아를 희게 유지**하고 **튼튼하게** 하며, **입 안의 청결**과 **치아·잇몸·구강 내 질환 예방**을 위해 사용하는 제품입니다. 유효성분(주성분)에 따라 제품별 효능·효과가 다를 수 있으므로 **개인별 치아 상태, 제품에 기재된 유효성분과 효능·효과를 확인**해 자신에게 **적합한 제품을 선택**해야 합니다.

**(충치가 잘 발생하는 사람)** 충치 발생을 억제하는 **불소 성분이 1,000ppm 이상 함유된 치약**을 사용하는 것이 효과적입니다.

**(치은염, 치주염 예방)** 유효성분으로 **염화나트륨, 초산토코페롤, 염산피리독신, 알란토인류** 등이 함유된 치약을 사용하는 것이 바람직합니다.

* (치은염) 잇몸에 국한된 염증, (치주염) 잇몸과 잇몸 주위 조직까지 염증 파급

**(치태·치석이 침착된 치아) 치태 등을 제거**하는 효과가 있는 **이산화규소, 탄산칼슘, 인산수소칼슘** 등이 함유된 치약을 사용하고, **치석 침착을 예방**할 수 있는 **피로인산나트륨**이 함유된 치약을 사용하는 것이 좋습니다.

치약은 **칫솔모 길이**의 1/2~1/3 **정도 적당량(만 6세 이하 어린이는 완두콩 크기)**을 사용하며, 치약을 **삼키지 않도록 주의**하고 사용 후에는 입안을 **물**로 **충분히 헹궈내야** 합니다.

보호자는 **만 6세 이하 어린이**가 **치약**을 **빨아 먹거나 삼키지 않도록** 지도하고, 만일 어린이가 **많은 양을 삼켰을 경우** 즉시 **의사나 치과의사와 상담**해야 합니다.

**<구중청량제>**

**구중청량제**는 **칫솔질 없이** 간편하게 **입안을 헹구어 입냄새 제거**와 **구강 세척 등**의 **효과**를 얻을 수 있는 제품으로 **가글액, 구강청결제** 등으로도 불립니다.

구중청량제는 치약 대용으로 사용하지 말고 **1일 1~2회 10~15mL**를 **입안**에 **머금고 30초 정도 가글**한 후 **반드시 뱉어내야** 합니다. 입 안에 소량 남은 것은 **필요**에 따라 **물로 헹궈내고 사용 후 약 30분 동안**은 **음식물**을 **섭취하지 않는 것**이 좋습니다.

**에탄올**이 **함유**된 **일부 구중청량제**는 **구강건조증**이 **있는 사람**이나 **입 안이 쉽게 건조해질 수 있는 노약자는** 사용하지 않는 것이 좋습니다. 사용 중 **입안에**서 **발진·작열감 등 과민반응**이 나타나거나, **고열·두통·구역**이 나는 경우에는 **의사·치과의사·약사와 상의**해야 합니다.

**어린이**의 경우 구중청량제를 **삼키는 사고가 발생할 수 있으므로** 어린이의 **손이 닿지 않는 곳에 보관**해 사고를 예방합니다. 구중청량제는 **보호자 지도하에 사용**해야 하며, 일부 제품의 경우 **만 6세 미만 어린이**의 **사용**을 **금하는 제품**도 있으니 **'사용상의 주의사항'을 잘 살펴봐야** 합니다.

식약처는 앞으로도 **일상생활에서 사용되는 의약외품**을 **소비자가 안심**하고 사용할 수 있도록 **안전사용 정보를 꾸준히 제공**하겠습니다.

구입한 제품의 **의약외품 해당 여부, 유효성분(주성분), 효능·효과, 사용상의 주의사항**에 **대한 정보**는 ‘식약처 의약품안전나라(nedrug.mfds.go.kr) → 의약품등 정보 → 의약품등 정보검색’에서 제품명으로 검색하여 확인할 수 있습니다.

| 담당 부서 | 바이오생약국<br>의약외품정책과 | 책임자 | 과 장 | 김상현 (043-719-3701) |
|---|---|---|---|---|
| | | 담당자 | 연구관 | 최정윤 (043-719-3703) |

국민 안심이 기준입니다
10년 지켜온 국민안심, 100년 뒤에갈 안심기준
대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락