Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

암 치료 기간 동안의 구강 관리

이 정보는 암 치료 기간 동안의 구강 관리법을 설명합니다.

점막염 관련 정보

Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment to watch this video.

두경부 방사선 치료와 화학 요법을 포함해 몇몇 암 치료의 경우 구강 및 소화관 세포에 영향을 미칠 수 있습니다. 이러한 현상을 점막염이라고 합니다.

점막염은 구강, 혀, 입술 내벽에 발적, 부종, 압통, 염증을 유발합니다. 환자는 음식 섭취와 연하 작용을 어렵게 만드는 구강 및 목 불편감을 호소할 수 있습니다. 이러한 증상은 치료 시작 후 3 ~ 10일째부터 나타날 수 있습니다. 증상이 사라지는 속도는 환자의 면역 체계와 치료 종류에 따라 달라집니다.

암 치료 기간 동안의 구강 관리

구강 관리

암 치료를 시작하기 전에 의료진이 치과에 다녀오라고 할 수 있습니다. 치료 중에 치과를 방문해야 하는 경우 먼저 MSK 의료진에게 전화해 달라고 치과에 요청하십시오.

칫솔질

- 식사 후 30분이 지나기 전과 취침 전, 총 하루 4회 치아와 혀를 칫솔로 부드럽게 닦습니다. 작은 미세모 칫솔을 사용합니다. 구강의 통증이 심해 일반 미세모 칫솔을 사용할 수 없다면 약국에서 초미세모 칫솔을 구매하여 사용합니다. 초미세모 칫솔의 예는 다음과 같습니다:
    - Biotene® Supersoft Toothbrush

- Sensodyne® Extra Soft, Gentle Toothbrush
- Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief Toothbrush, Compact Head, Extra Soft
- Oral-B® Indicator 35 Compact Head Toothbrush, Soft

- 칫솔은 3 ~ 4개월마다 교체하고 필요한 경우 더 자주 교체합니다.
- 불소 치약 또는 불소가 함유된 베이킹 소다를 사용합니다.
- 의치, 브리지, 치과 보철물을 사용하는 경우, 양치질을 할 때마다 빼서 세척하십시오. 구강에 딱 맞고 구강을 자극하지 않는다면 계속 착용하고 있어도 됩니다. 취침 시에는 빼십시오. 자극이 있는 경우 되도록 착용하지 마십시오.
- 구강면봉은 잇몸을 자극할 수 있으며 칫솔을 사용하기 어렵거나 점막염이 없는 경우에만 사용해야 합니다.

치실질

하루 한 번 취침 시간에 왁스 코팅이 되지 않은 치실을 사용하여 치실질합니다. 치료 전에 정기적으로 치실질을 하지 않았다면 지금 치실질을 시작하지 마십시오.

입 헹구기

- 4 ~ 6시간마다, 또는 필요에 따라 자주 입 안을 헹구십시오. 아래 나열된 세정액 중 하나를 사용하십시오.
  - 소금 1작은술과 베이킹 소다 1작은술을 섞은 물 4컵.
  - 소금 1작은술을 섞은 물 4컵
  - 베이킹 소다 1작은술을 섞은 물 4컵
  - 물
  - 알코올 또는 당분이 함유되지 않은 구강 청결제(예: Biotene® PBF Oral Rinse 또는 BetaCell™ Oral Rinse).
- 세정액을 입에 머금고 15초 ~ 30초 동안 입 안을 잘 헹군 다음 뱉어 냅니다.
- 아주 뜨겁거나 차가운 온도의 구강 세정액은 사용하지 마십시오.
- 의료진이 지시하지 않는 한 과산화수소가 함유된 구강 청결제를 사용하지 마십시오.
- 간호사가 구강을 세척하라고 지시한 경우, 다른 헹구기 지침을 받게 될 것입니다.
- 음식을 구강으로(입을 통해) 섭취하지 않는 경우 점막염을 방지하기 위해 구강을 깨끗하고 촉

촉하게 유지해야 합니다.

입술 보습

- 입술이 건조해지지 않도록 하루에 4 ~ 6번 입술 보습제(예: Aquaphor®, Vaseline®, Eucerin Original® 또는 A&D® 연고)를 사용합니다.
- 두경부 또는 전신 방사선 치료를 받는 경우, 치료 전 4시간 동안 입술 보습제를 사용하지 마십시오.

암 치료 기간 동안의 구강 통증 관리

피해야 하는 것들

암 치료 기간 동안 구강 통증이 있는 경우 다음을 피해야 합니다.

- 담배
- 주류
- 알코올이 함유된 구강 청결제(예: Scope® 및 Listerine®)
- 짠 음식과 강한 양념(예: 고추, 칠리 파우더, 홀스래디쉬, 커리 파우더 및 Tabasco® 소스)이 들어간 음식
- 감귤류 과일과 주스(예: 오렌지, 레몬, 라임, 자몽, 파인애플)
- 토마토 및 토마토 소스
- 딱딱하거나 건조하거나 식감이 거친 음식(예: 토스트, 크래커, 생채소, 감자칩, 프레첼)
- 매우 뜨겁거나 차가운 음식 및 액체
- 느슨하거나 잘 맞지 않는 의치. 치과에 가서 조정하십시오. 필요할 때만 사용하십시오.

증상 관리

약 정보

몇몇 국소 부위에 통증이 발생하는 경우 의료진이 비스코스 리도카인 2% 같은 마취제(국소마취약)를 처방해 줄 수 있습니다. 면봉(Q-tip®)을 사용하여 통증이 있는 부위에 바릅니다. 필요에 따라 매시간마다 바릅니다.

구강과 목에 전체적으로 통증이 느껴지는 경우 의료진이 구강 전체에 도포하는 약(예: GelClair® 또는 비스코스 리도카인 2%)을 처방해 줄 수 있습니다. 3 ~ 4시간마다, 하루 최대 8회까지 약 1큰술

을 입에 머금고 입 안을 헹군 다음 뱉어 냅니다. 약을 삼키지 마십시오. 약을 사용한 후 60분 동안은 음식을 섭취하지 마십시오.

여전히 구강 통증을 느끼는 경우 의료진에게 문의하십시오. 다른 점막염 약을 처방해 줄 수 있습니다.

연하 곤란

연하가 더 쉽도록 도와줄 수 있는 몇 가지 권장 사항을 소개합니다. 이러한 권장 사항은 치료 기간 동안 충분한 양의 단백질과 열량을 섭취하는 데 도움이 됩니다.

- 구강이 건조하다면 음식을 먹기 직전에 물로 헹궈 촉촉하게 만들고 미뢰를 자극합니다.
- 따뜻하거나 시원한 음식을 섭취합니다. 매우 뜨겁거나 매우 차가운 음식을 섭취하지 마십시오.
- 부드럽고 수분이 많으며 자극적이지 않은 음식을 조금씩 베어서 잘 씹어 먹습니다.
- 음식에 소스와 육즙을 사용합니다.
- 저온살균 요거트, 우유, 두유 또는 물로 음식을 촉촉하게 만듭니다.
- 건조한 음식을 액체에 적셔 먹습니다.
- 음식을 갈거나 퓨레로 만듭니다.
- 의료진이 괜찮다고 하면 영양제를 사용합니다.
- 알코올 음료, 시거나 산성이 강한 과일 및 주스, 매운 음식, 절인 음식, 담배 같이 목을 자극할 수 있는 것들을 피합니다.
- 일상생활을 하면서 충분한 양의 물을 조금씩 많이 마시십시오. 설탕이 들어간 음료(주스, 아이스 티, 탄산음료)는 충치를 유발할 수 있습니다. 식사 중에는 이러한 음료를 마셔도 되지만 식사 전후에는 섭취를 제한하십시오.

구내 건조

구내 건조를 관리하려면 일상생활을 하면서 물을 조금씩 자주 마시십시오. 다음과 같은 물품을 사용할 수도 있습니다.

- 입 안에 물을 분사할 수 있는 스프레이 병
- 구강 보습제(예: Biotene® Oral Balance, Salivart® Oral Moisturizer, Mouth Kote® Dry Mouth Spray)
- Biotene® Gum

- 방 안에 둘 수 있는 가습기
- 음식을 먹기 직전에 입을 헹궈 촉촉하게 만들고 미뢰를 자극합니다.

음식 섭취 문제

구강 통증 때문에 음식 섭취가 어려울 수 있습니다. 그러한 분들을 위해 필요한 모든 영양소를 섭취할 수 있는 몇 가지 권장 사항을 소개합니다.

- 균형 잡힌 식사가 이루어지지 않는 경우 의료진에게 알려 주십시오. 영양사와의 상담을 예약해 줄 수 있습니다.
- Carnation® Instant Breakfast 및 Ensure® 같은 영양제 음료를 마십니다.
- 육수, 수프, 시리얼, 음료에 단백질 분말을 더합니다.
- 한 번에 많이 먹는 대신 소량의 식사를 자주 합니다. 2 ~ 3시간마다 소량의 식사를 합니다.

아이 구강 관리

아이의 경우 이 자료의 가이드라인을 따라야 합니다. 또한 아래 나열된 가이드라인도 따라야 합니다.

- 불소 치약을 사용합니다. 아이가 2살 이하라면 불소 치약을 사용하기 전에 치과 의사 또는 의료진과 상담하십시오.
- 아직 치아가 나지 않은 아이의 경우 수건, 손수건 또는 스펀지와 물을 사용해 식사 후 및 자기 전 아이의 잇몸을 닦아 주십시오.
- 아이의 면역 체계가 안정적이라면 6개월마다 정기적으로 치과를 방문하여 관리를 받아야 합니다.
- 아이의 통증 관리를 돕는 방법에 대해 알아보려면 아동 생활 지원 서비스 부서에 문의하십시오. 833-675-5437로 전화해 문의할 수 있습니다.

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 38° C(100.4° F) 이상 발열
- 구강에 새롭게 생겨난 발적, 염증 또는 흰색 반점
- 잇몸 또는 구강 출혈

- 연하 곤란
- 연하 시 통증
- 진통제를 복용해도 완화되지 않는 통증
- 그 외 문의사항 또는 우려사항

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on July 14, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다