



건강한 지아, 건강한 생활

효과적인 충치예방법

1. 칫솔질법(3.3.3 실천운동)

칫솔질을 할 때 관심을 가져야 할 부분은 치아와 치아사이의 음식찌꺼기나 치태(프라그)가 잘 제거되도록 하는 것과 잇몸과 치아의 경계 부위가 잘 닦이도록 하는 것이다.

그러기 위해서는 칫솔을 약 45° 기울여 치아면에 대고 조그만 원을 그리듯이 윗니는 위에서 아래로 향해 닦아야 되고 아랫니는 아래에서 위로 향해 잇몸이 맞사지 되도록 해야 하며 마지막에는 혀 부위도 닦아야 한다.

하모니카 부는 식으로 옆으로 문질러 닦게 되면 잇몸과의 경계부위가 패이게 되므로 조심해야 되며 반드시 식후 3분 이내 3분동안 하루 3번이상 칫솔질을 해야 한다. 저녁 잠자리에 들기 전에 닦는 것을 생활화 하는 것이 중요하며 간식 후 칫솔질을 습관화 해야 한다.

2. 치면세균막 관리법

치태나 치석은 충치나 잇몸병의 중요한 원인이 되므로 이것이 생기지 않도록 예방해야 한다. 일년에 약 2회이상 정기적으로 치과에 가서 치석제거(스켈링)를 하는 방법도 있겠고 개인이 음식섭취 후 칫솔질을 함으로써 치태나 치석이 끼이지 않도록 관리하는 방법이 있다.

3. 치면열구전색법

충치의 50% 이상이 치아의 씹는 면에 생기고 그 중에서도 골짜기처럼 파인 열구부위에 잘 생긴다. 충치가 생기기 전에 열구부위에, 미리 복합레진을 광중합에 의해 치아표면에 부착하여 막아 줌으로써 음식물 찌꺼기가 끼지 못하도록 해 충치를

예방하는 방법이다.

이 방법은 약 70% 이상의 충치예방효과가 있다. 특히 어린이들의 경우나 충치가 잘 발생하는 사람의 경우 효과가 좋다.

4. 불소이용법

불소는 치아표면의 치질과 결합하여 치아가 산에 저항하는 힘을 높여 주어 충치의 예방효과를 나타낸다. 불소를 이용한 충치예방법에는

① 상수도수불소화 : 수도물에 불소를 타서 음료수로 섭취하는 방법

② 불소용액양치사업 : 칫솔질 후 희석된 불소 용액으로 수분간 양치질 하는 방법

③ 불소도포법 : 고농도의 불소를 치아표면에 발라 치아에 불소막을 형성하는 방법

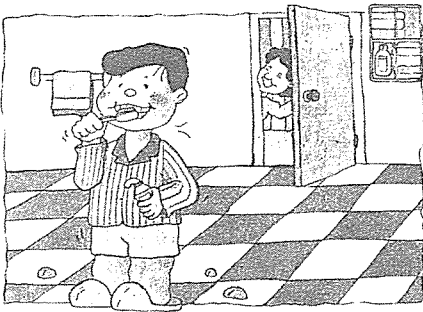
④ 우유나 소금 등에 첨가시키는 방법

상수도수불소화사업은 충치를 예방할 목적으로 상수도에 약 900,000대 1의 농도로 불소를 투입하여 주민에게 공급하는 사업을 말하며 60% 이상의 충치예방효과가 있고 연간 1인당 사업비 100~200원의 적은 비용으로 높은 효과를 볼 수 있다. 연간 평균 12억 4천만원의 투입으로 3백 12억원의 치료비 경감효과를 노려 25배의 득을 볼 수 있는 사업이다.

세계 61개국에서 시행하고 있으며 과잉섭취할 경우 반상치, 위장장애 등이 유발될 수 있다고 하나 상수도에 투입되는 양은 경미해서 부작용이 없고 세계보건기구에서도 권장하고 있다.

5. 식이조절법

충치의 발생을 예방하기 위하여 식품을 적당히



칫솔질은 반드시 식후 3분 이내, 3분 동안, 하루 3번이상 해야 하는데,
 칫솔을 약 45° 기울여 치아면에 대고
 조그만 원을 그리듯이
 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 향해
 잇몸이 맞사지되도록 해야 한다.

선택 가공하여 먹는 생활을 구강보건분야의 식이 조절이라고 말하는데, 당분이 많이 함유되고 치아에 대한 접촉도가 큰 음식이 충치를 많이 발생시키므로 이점에 유의해 음식을 선택해야 한다. 즉 우식성식품의 섭취량과 횟수를 줄이고 청정식품을 섭취하도록 하는 것이다.

6. 치석제거(스켈링)

스켈링은 치석제거라고도 하는데 치아표면에 붙어 있는 치태, 치석, 니코틴이나 그외 색소 등은 우리가 일상적으로 행하는 칫솔질로는 이러한 이물질들을 제거하기가 어렵기 때문에 이들을 기계적으로 제거하고 닦아주는 술식을 말한다.

많은 사람들은 스켈링에 대해 잘못된 생각을 하고 있는 경우가 많다. 스켈링이란 치아를 깎아내는 것이 아니고 치아에 부착된 물질을 초음파 기계의 진동에 의해 떼어내는 술식으로써, 물론 부착되어 있던 세균덩어리인 이물질이 떨어지기 때문에 이가 더 시린 느낌도 가질 수 있고 흔들리는 느낌을 가질 수 있으며 출혈이 생기는 경우도 있다. 이런 경우 치석이나 치태가 오래 부착되어 이미 잇몸을 싸고 있는 뼈가 파괴되어 있기 때문에 느끼는 증상이 더 많다.

7. 이쑤시개 대신 치실, 치간칫솔 쓰기 운동

이쑤시개는 구강내 음식물이 끼어 있을 경우에 사용되고 있으나 이쑤시개로는 끼인 음식물이 쉽게 빠지지 않는 경우가 종종 있다. 이때 빠지지 않는 찌꺼기를 빼기 위해서 힘을 무리하게 주거나 계속적인 힘을 주게 되면 잇몸에 상처를 주어 치주질환의 원인이 되거나 이 사이가 넓어져 결국은

점점 더 음식물이 끼이게 되는 단점이 있다.
 이쑤시개의 대용으로 치과의사들이 권장하고 있는 1) 치실(또는 잇실=Dental floss)이나 치간칫솔을 사용하면 구강내에 끼어 있는 음식물을 간단히 제거할 수 있으며 한차원 높여서 칫솔질이 미치지 않는 이와 이 사이를 닦아줘 충치를 예방할 수 있고 2) 잇몸에 좋은 자극을 주어 잇몸병 예방효과 및 치료효과를 겸하고 있다. 3) 뿐만 아니라 입안에서 나는 냄새를 제거하여 주고 4) 환경오염의 물질이 아니어서 여러가지 효과와 장점을 지니고 있다.

가. 치실 : 이 사이 세균막, 음식물 잔사제거, 치은연하 치석제거, 이사이 표면연마, 구취제거

나. 치간칫솔 : 시험관 닦는 솔처럼 만들어져 이 사이에 적용, 협절면으로 왕복운동, 휴대하기 쉽고 보철물이 있는 경우 효과적

다. 고무 치간 자극기 : 이 사이 작용 맞사지, 협절 방향 및 원운동 - 치간 청결, 치간유두 맞사지 염증이 있는 경우에 사용하고, 건강한 사람의 경우 해가 될 수 있으므로 이 사이가 넓고 미세한 경우 사용

라. 물사출기(Water Pik) : 고압의 물사출 - 치간사이 잔사, 치면 세균막 제거

수도물에 연결된 물사출기 기계자체 불통 모터 사출기

마. 구강 양치액 : 칫솔이 도달할 수 없는 범주 - 상용 양치액, 치료용 양치액

• 상용 양치액 : 칫솔질 사용후 잔존치면 세균막 제거

• 치료용 양치액 : 치료용 양치액 효과에 구강병 예방이나 정지 목적 **㉔**