



건강한 치아, 건강한 생활

건강한 치아를 오래 유지하는 요령

1. 이닦기 대신 한컵의 물

식 사나 간식 후 이닦기가 어려운 상황이면 한 컵의 물을 마시는 것만으로도 효과가 있다. 입을 가시고 버려도 되고 입안에 머금고서 마셔도 된다. 음식 속의 당분이 분해되어 치아표면에 산이 만들어지는 것을 한컵의 물로 씻어낼 수 있다.

2. 날마다 크게 입을 벌린다

치아가 나쁘면 나뻐수록 턱근육이 약해서 입을 크게 장시간 벌리고 있을 수 없다. 딱딱한 것을 먹기 싫어하는 사람은 날마다 입을 크게 벌리는 훈련을 하도록 한다. 입을 벌리지 않으면 관자놀이 부근 근육의 운동부족으로 잇몸도 약해지게 된다.

3. 입을 움직이지 않을 때 아래위 어금니를 꼭 다물면 턱관절통증, 눈의 통증이 생긴다

윗어금니와 아래 어금니는 꼭 붙지 않고 1~3mm 정도 떨어져 공간이 있어야 한다. 「안정공간」이라고 불리는 이 공간은 턱의 저작근(씹는 근육)이 가장 편안히 이완된 상태로 휴식하는 것이므로 치아와 턱관절의 건강에 가장 좋은 상태이다. 사람에 따라 최고 8mm정도의 안정공간이 생기기도 한다.

턱관절에 통증이 있는 사람은 안정공간 없이 어금니를 항상 다물고 있는 사람이다. 이 경우 턱관절 이상 뿐 아니라 눈의 통증, 어깨결림 등의 증상이 나타나기도 한다. 안정공간을 유지하지 못하는 것은 습관이나 스트레스 때문인데 이런 원인으로 여러 증상이 외부로 나타나게 되는 것이다.

4. 입주위를 툭툭 두드린다

치아는 잇몸에 붙어 있는 것이 아니라 뼈속에 뿌

리를 내리고 묻혀 있는 것이다. 그래서 치근(齒根) 주위 즉, 입 주변과 턱, 볼을 손가락 끝으로 툭툭 두드린다. 이곳은 치아의 위생을 유지하는 경혈로, 툭툭 두드리면 침이 자꾸 나오는데 침에는 파로틴이 있어 소화를 돕고 치아가 흔들리는 것을 막아준다.

5. 치아에 관한 5가지 오해

1) 이는 흰것이 좋은게 아니다. 건강한 치아는 누르스름한 빛을 띠고 있다. 새하얀 것은 부서지기 쉬운 치아이다.

2) 치통을 멈추는 진통제는 백해무익이다. 충치는 일찌감치 치료하든지 치료가 불가능하다면 다른 병으로 진행되지 않게끔 빼든지 해야 한다.

3) 껌은 우물우물 씹는 것이 아니라 꼭꼭 씹는 것이 좋고 최소한 10분이상 씹어야 한다.

4) 잇몸마사지는 치석(齒石)을 제거한 뒤가 아니면 잇몸을 손상시킬 뿐 효과가 없다.

5) 스크래핑은 이를 깎는 것이 아니라 이에 부착된 치석을 제거하는 것이다. 붙어있던 치석이 떨어지면 이가 시리게 느껴지는 경우도 종종 생긴다.

6. 딱딱한 식품을 가끔 씹는다

말린 오징어, 전복, 해삼, 말린 조개류, 말린 생선, 볶은 콩, 고사리, 미역, 총각김치, 오이김치, 깍두기 등 딱딱한 식품을, 한쪽(편측)으로만 씹는 것을 삼가하고 모두 사용하여 꼭꼭 씹어 먹으면 잇몸이 단련되고 턱 근육도 튼튼해진다.

7. 단음식은 식후에 바로 먹는 것이 좋다

충치는 식사 때보다 간식 때 생긴다고 한다. 그 이유는 간식 자체가 비교적 단음식이거나 과자류

가 많으며 특히 간식 후에 치아청소가 불가능할 경우가 더 많기 때문이다. 단음식을 어느 때 먹으면 치아에 손상이 없느냐를 연구해 본 결과 식후 곧바로 먹을 때라는 결론이 나온 바 있다.

그것은 대략 세가지로 생각할 수 있는데 첫째로 식사 후 사람의 혈액은 알칼리성으로 되기 때문에 입속이 산성으로 되는 정도가 늦어지게 된다는 것이다. 식사 후에는 입속에 당분 이외의 단백질이나 지방분이 남아 있어 당분이 분해되어 충치의 원인이 되는 산을 만드는 작용을 약하게 하기 때문이며, 마지막으로 식사 후에는 자연히 타액의 분비도 왕성하여 타액의 살균력과 세정력으로 당분의 해로움을 저해시킨다는 것이다.

그 외에도 식탁에는 야채나 김치, 차 등이 있어 입속의 산성은 김치 등 야채에 의해 중화되며 다 시금 음료수에 의해 씻어지게 되기 때문이다.

8. 같은 양의 단음식이라도 몇번에 나누어 먹는 것보다 단 한번에 먹는 것이 해가 적다

단음식을 일상 생활에서 완전히 추방할 수는 없다. 그러므로 한가지 대응책으로 설탕을 줄이든가 단음식의 종류를 선택해서 먹어야 하는데, 단음식을 조금씩 자주 먹는다면 오히려 한꺼번에 먹는 것보다도 더 위험하게 된다.

9. 인공음료를 피하라

10. 식후에 생오이 한개

식탁에 오이 한개를 언제든지 먹을 수 있도록 마련해 놓는다. 이것은 식후에 오이를 씹을 수 있게 하기 위해서이다. 오이에는 적당한 수분이 있어 치아의 청소도 되고 좌우와 앞으로 각각의 부분을 이용해 씹으면 치아를 단련시키는 기능도 있다. **㉔**

설탕을 덜 먹자!

더운 지방에서 생산되는 설탕은 본래 의약품으로 쓰여졌다고 한다. 실제로 고대 희랍의 처방전에는 설탕을 귀중한 의약품으로 사용했던 증거가 있다. 그러나 차츰 생산이 증가되고 정제법이 발달되었으며 항해술의 발달로 서구에 알려지기 시작하면서부터 설탕의 수요는 급격히 증가되었고 점점 기호품으로 일반화되기 시작했다고 한다.

최근 우리나라의 연간 설탕소비량이 날로 증가되고 있는데 설탕소비량과 충치 발생사이에는 직접관계가 있으므로 설탕소비의 제한은 반드시 이루어져야 한다고 생각한다.

한국민의 충치경험률은 90%가 넘는다는 조사 결과가 최근에 밝혀졌는데, 충치는 합수탄소 계통의 식품이 입안의 구석에 남아 여기에 세균이 작용해서 산을 만들고 이 산이 치아를 구성하고 있는 딱딱한 무기질을 녹여내기 때문에 차츰 구멍이 파지고 안에 있던 신경이 자극을 받아 시거나 아파오기 시작하는 치아질환이다.

물론 칫솔을 사용하면 대부분 제거되므로 충치도 생기지 않겠지만 음식물들이 산을 형성하는데 소요되는 시간이 문제가 된다. 말하자면 쌀같은 소위 복당에 속하는 합수탄소는 산을 만들기까지는 많은 시간이 필요하고 그사이 침에 씻긴다든

가 칫솔로 제거하게 되지만 설탕이나 포도당의 경우는 매우 빨리 산을 만든다. "스테판"의 실험 조사에 의하면 순수당분을 취한 후 1분 30초 이내에 치아우식증을 만들기 시작한다는 것이니 놀라울 만한 속도이다.

그런데 설탕을 식사할 때만 섭취한다면 타액의 완충작용이나 동시에 취하는 알칼리성 식품의 도움으로 곧 중성화되어 충치의 침범을 어느정도 막아주지만 간식으로 먹을 경우엔 빈번히 칫솔을 사용하기도 어려우므로 치아는 산과 계속 접촉하게 되어 충치는 대단히 증가하게 된다.

다시 말하자면 설탕의 소비량 자체보다도 하루에 몇번을 취하느냐의 빈도에 따라 치아가 산에 노출되는 시간이 길어지게 되는 것이다.

대체로 설탕은 인체의 건강을 위해 유익한 면보다는 해로운 면이 많은 식품이다. 더구나 간식으로 설탕을 많이 섭취하면 치아에도 해로운 뿐 아니라 비만증, 당뇨병 등과도 관련이 깊고 또 식욕을 상실시켜 어린이의 경우 전신발육에 필수적인 단백질, 무기물 등의 섭취가 불충분해지기 쉬우며 결과적으로 영양장애를 일으킬 수도 있는 것이다.