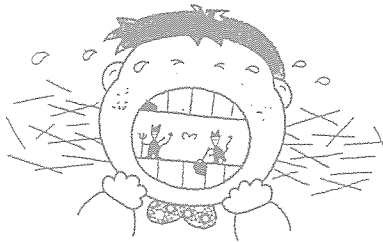


어린이 잇솔질, 연령맞춰 다르게

유이시기

어린이의 이닦기는 첫 치아가 났을 때부터 시작해야 하며, 부모는 거즈로 치아와 잇몸을 최소한 하루에 한 번씩 닦아줘야 한다. 치아가 많이 맹출하면 부드러운 소형 잇솔을 쓰기 시작한다.

이 시기에는 치약이 오히려 치아건강을 방해하고, 유아는 빨는 능력이 부족해 치약을 삼킬 우려가 있으므로 사용하지 않아도 무방하다.



따라서 부모는 어린이가 스스로 이닦기를 하도록 지도하고, 스스로 하지 못할 때는 부모가 어린이를 왼쪽 다리에 앉히고 어린이의 머리를 왼쪽 팔에 기대게 한 후 왼손 손가락으로 어린이의 입술을 당기면서 오른손으로 이를 닦아 주는 자세가 권장된다.

부모가 먼저 잇솔질을 시행한 후 어린이 스스로 잇솔질을 하도록 한다. 바람직한 잇솔질을 하지 못할 때는 횡마법을 우선 추천해 보는 것이 좋다.

아장어장 걷는 시기

솔이 부드러운 어린이용 소형 잇솔을 사용한다. 어린이가 잇솔질에 흥미를 보이고 참여할 수 있도록 유도해 주고 부모는 이러한 행동을 격려하고 잇솔질을 시도하도록 이끌어 준다.

미취학 아동(5세~6세) 시기

미취학 아동은 치태제거에 필요한 사교력이나 손재주가 부족하므로 부모가 구강위생을 돌보아 줄 책임이 있다.

초등학교 저학년 시기

어린이 스스로 잇솔질을 하도록 한다. 이 시기부터는 가장 올바른 잇솔질 방법인 회전법을 교육·지도하며, 식사 후와 잠자기 전에 잇솔

질을 반드시 하는 습관을 키워 준다.

어린이들의 유치가 충치에 이환되었을 경우 이를 방치하면 음식을 씹을 수가 없어서 영양결핍이 오게 된다. 또 아파서 한쪽으로 씹거나 우물우물 삼키게 되면 안면 근육 운동이 균형을 잃게 되어 얼굴모양이나 치열이 비뚤어져서 열등의식을 갖기도 하며, 이 때문에 비사교적인 성격으로 변하기도 한다.

그러므로 어린이의 치아를 잘 보존하려면 1년에 2번 정도 반드시 정기검사를 받도록 하고 음식물 섭취 후 바로 잇솔질을 하는 습관을 길러주도록 하며, 특히 잠자기 전 잇솔질이 중요함을 인식시켜야 한다.

어린이의 충치나 잇몸질환을 조기에 치료하면 치아의 건강과 더불어 소화기 건강을 지킬 수 있으며, 치열이 비뚤어지는 것도 최대한 예방할 수 있다. 무엇보다 요즘 범람하는 설탕이 든 음식과 인공음료를 피하도록 해 주는 것이 치아 건강에 중요하다. **72**

(자료:대한치과의사협회)