

튼튼한 치아를 위한 충치 예방법

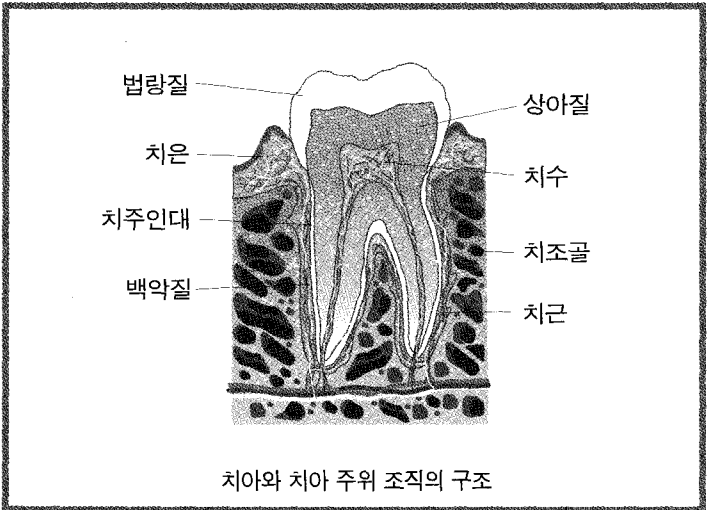
이주열(보건학 박사/한국보건사회연구원)

충치는 식생활과 밀접한 연관을 갖는 축적에 의해 진행되는 질환으로 자연치유가 될 수 없고 그 진행을 멈출 만한特效약도 없다. 충치 예방을 위해서는 어릴 때부터 올바른 식생활 습관과 구강관리를 실천하는 것이 무엇보다 중요하다.

충치란?

충치를 전문용어로는 치아우식증 이라고 하는데 많은 사람들은 충치를 별레가 치아를 파먹어 생긴다고 생각하는 경향이 있다.

그러나 충치는 치아의 표면에 음식물 찌꺼기가 부착하여 시간이 경과하



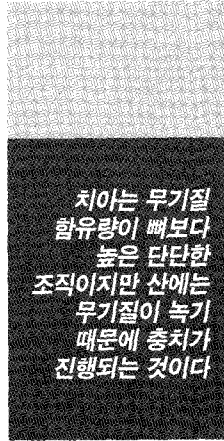
치아와 치아 주위 조직의 구조

(우리들의 건강세상), 보건복지부 ©김지연 2000

면 음식물 내의 탄수화물, 당분이 세균에 의해 분해되어 산이 만들어지며 이 산이 치아의 단단한 겉 조직을 녹여 발생한다.

입안은 신체의 어느 부분보다 적절한 온도와 습도, 영양분이 갖추어져 있기 때문에 세균이 번식하는데 가장 이상적인 장소이다. 입안의 모든 구조물의 표면에 형성되는 연한 침작물인 치태는 세균들과 세균들이 뱉어낸 독성물질이다.

우리가 칫솔질을 하는 목적은 치태를 제거하기 위한 것이다. 충치는 입안에서 충치를 일으키는 세균들이 음식물에 들어 있는 당질과 작용하여 생성되는 산에 치아의 법랑질과 상아질이 녹아서 생긴다. 치아는 무기질 함유량이 뼈보다 높은 단단한 조직이지만 산에는 무기질이 녹기 때문에 충치가 진행되는 것이다. 다시 말하면, 충치란 입안에서 음식물 중 설탕 및 당분과 세균에 의해서 분해 발효되어 만들어진 산에 의해 탈회되어 썩어가게 되는 것이다. 충치가 생기면 계속해서 치아 경조직을 파괴시켜 그 부위가 커지게 된다. 충치가 잘 생기는 부위는 음식물이 대부분 칫솔질에 의해 제거되지 않는 어금니 부위가 많다.



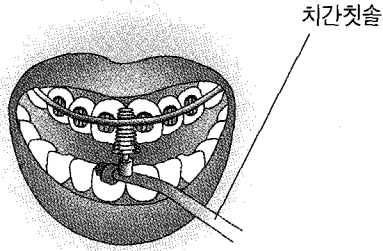
충치 발생빈도는 치아가 산에 대한 저항력을 얼마나 가졌는지, 그 사람의 구강산도가 충치 원인이 번식하기에 얼마나 좋은 환경인지, 그리고 산이 치아표면에 달라붙을 수 있는 기회가 얼마나 많은 지에 달려 있다. 따라서 간식섭취가 많고 구강 청결관리를 소홀히 하는 유아기, 청소년기에 충치가 많이 생기게 된다.

충치 예방법

1. 식후 3분 이내에 칫솔질 하기

충치를 예방하는 방법은 여러 가지가 있는데 먼저 가장 중요한 것은 치면에 부착되어 있는 음식물과 구강내 세균으로 이루어진 플라그를 제거하기 위해 식후 칫솔질 방법을 배워 깨끗한 구강상태를 유지하는 것이다.

칫솔질 외의
보조수단으로
치간칫솔이나
치실을 사용함으로써
세균이 활동할 수
있는 환경을 없앤다



(우타림의 건강계상), 보건복지부 ©김지연 2000

음식을 먹은 후 3분이 지나면 치아표면에 세균막인 플라그가 형성되기 때문에 이를 방지하기 위해 식후 3분 이내에, 하루 세 번 이상, 3분 정도 칫솔질을 하는 것이 중요하다.

특히 학생들의 경우 아침식사를 꼭 먹이고 간식하는 버릇을 없애야 하며, 잠자리에 들기 전에 간식을 먹지 않는 것이 좋다. 그리고 아이스크림, 청량음료 등을 먹은 후에는 치아를 반드시 물로 헹구어 주어야 한다. 칫솔질 외의 보조수단으로 치아 사이의 음식물 찌꺼기를 제거해 줄 수 있는 치간 칫솔이나 치실을 사용함으로써 세균이 활동할 수 있는 환경을 없앤다. 칫솔은 자연모로 된 것보다 인공모로 이루어진 것이 좋으며 모든 치아에 접근하기 편한 크기의 것을 선택하는 것이 좋다.

2. 구강건강에 이로운 음식 섭취하기

구강건강에 좋은 음식물을 잘 섭취하고, 당분이 다량 함유되어 치아에 해가 되는 음식의 섭취를 가급적 줄이는 것도 충치예방에 도움이 된다. 해가 되는 것들을 보면, 비스킷, 케익, 초콜릿, 콘칩, 양갱, 도넛, 설탕, 빵, 밀가루 음식 등이다. 이런 식품은 치아에 잘 부착되므로 충치가 잘 생긴다. 이런 음식을 섭취한 후에는 즉시 칫솔질을 하는 것이 좋다.

그러나 호도, 잣, 땅콩과 같은 지방질이나 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선 및 어패류 등 단백질이 많은 음식은 많이 섭취하는 것이 좋다. 또한 채소나 과일들을 많이 섭취하면 치아면을 씻어주는 자정작용도 하여 충치를 예방해 준다.

3. 불소를 적절히 이용하기

산에 대한 저항성을 높여주는 불소를 이용하는 방법이 있는데 이 방법은 충치 예방효과가 상당히 좋은 것으로 나타났다. 불소란 충치를 예방할 수 있는 원소로서 치아건강에 핵심적 요소이다. 불소는 세균에 의해 생기는 산에 잘 견디어 치아를 보호하고 치아 표면에 불소막을 형성하여 세균의 효소작용을 억제하며 초기의 충치를 일으키는 세균 억제작용을 한다. 불소를 소량 상수도에 섞어 마시는 방법과 치과에서 치아면에 발라주는 방법이 있다. 이 불소도포법은 약 40~70% 정도의 충치 예방효과를 가진다

4. 치아의 틈새를 미리 메우기

충치예방으로 치아 틈새나 구멍을 미리 메꾸어 주는 치면열구전색법이 있다 어금니의 씹는 면은 음식을 잘 부수고 갈 수 있도록 거친 형태로 이루어져 있다 또한 눈으로 볼 수 없을 정도의 깊고 가느다란 틈새와 작은 구멍들이 있는데 이곳에 음식물이나 프라그가 잘 끼고, 칫솔질로 이 틈새에 음식물이 제거되지 않아 충치가 잘 생기게 된다. 이와 같은 틈새나 구멍을 플라스틱 계통의 레진으로 미리 메꾸어 음식물이 끼지 않도록 하여 충치를 예방하는 방법이 치면열구전색법이다. 이 방법은 치아를 인공적으로 갈아내지 않고 시행하는 장점이 있고 약 65~90%의 충치 예방효과가 있다.

치면열구전색법은 5세의 아동부터 영구치 어금니가 완전히 나오는 15세까지의 연령에서 시행된다. 충치의 발생률이 높거나 씹는 면의 틈새가 깊은 치아를 소유한 사람에게 효과가 좋다. 이와 같은 노력에도 불구하고 충치가 발생하였을 때는 빨리 치과에 들러서 적절한 치료를 받음으로써 충치가 더 이상 진행되지 않도록 하는 것이 중요하다. 충치가 확산되어 치아의 신경부위까지 침범하게 되면 신경치료를 받거나 빼야 하는 경우도 생기게 된다.

