

씹는 재미를 무덤까지. 일상생활에서의 치아건강

1. 돌밭을 일구는 스케일링

치석은 세균과 음식물 찌꺼기가 결합하여 치아와 잇몸에 염증을 일으키는 돌덩이다. 치석은 칫솔로 닦아내려고 해도 불가능하기 때문에 스케일링을 해주어야 하는데 보통 6개월에 한번 정도는 해줘야 잇몸이 상하는 풍치를 막을 수가 있다. 스케일링 후 이가 시린 것은 치아에 두껍게 붙어 있는 치석을 다 빼낸 후 그동안의 잇몸 염증을 서서히 가라앉게 하는 과정에서 잇몸은 수축하게 되고 노출된 치아뿌리가 찬물에 닿으면서 발생한다. 하지만 이것은 시간이 지나면 가라앉게 된다.

2. 칫솔과 치약은..

칫솔을 고를 때 가장 중요한 것은 칫솔모인데 보통은 2-3cm 정도 길이의 보통모를 고르면 되며 너무 부드러운 모는 치석을 제거하는 힘이 약하다. 하지만 잇몸질환으로 이뿌리가 노출되어 있다면 부드러운 칫솔을 써야 한다. 칫솔모 끝은 한가닥을 잡아 각이 둥글게 깎았는지 살피고 칫솔머리는 작은 것을 선택한다.

칫솔은 보통 한 달에 한번 바꾸도록 하며 털끝이 보일 정도로 벌어져 있고 탄력이 없으면 과감히 바꾼다. 이를 닦고 나면 흐르는 물에 털끝을 엄지손가락으로 잘 훑어주고 가끔은 햇볕을 쬐어준다.

치약은 불소치약, 비타민치약, 미백치약 등 종류가 많지만 구강에 이렇다할 이상이 없는 사람은 중간 정도의 세마력이 있는 치약을, 이가 시린 사람은 약한 것을 고른다. 잇몸이 자주 붓거나 피가 나는 치은염이 있는 경우는 비타민이나 치은염 치약을 사용하며, 간혹 소금이 좋다하여 치약 대용으로 이를 닦는 경우에는 치아를 마모시키는 역효과를 낼 수 있어 사용치 말

라는 것이 치과의사들의 의견이다.

3. 딱딱한 게 딱이다

치아를 위해선 음식도 제대로 골라 먹어야 한다. 일단 형성된 치아는 매우 안정된 상태로 굳기 때문에 30세 이후가 되면 칼슘이나 단백질보다는 셀러리나 당근, 딱딱하고 담백한 빵, 김치 등 딱딱한 음식을 즐겨 먹어야 한다. 이와 같이 단단하고 섬유질이 많은 음식은 씹는 시간이 길고 침이 충분히 분비되어 치아가 건강해 질 수 있다. 후식으로 사과, 배, 귤 등의 과일을 먹으면 치아 사이에 낀 음식물 찌꺼기와 세균막을 없애는 보조역할을 한다.

4. 구강건강을 위한 6가지 수칙

- 1) 식사 후, 잠자기 전에 반드시 이를 닦으며 닦을 때는 위아래로 깨끗이 닦는다.
- 2) 충치예방을 위해 불소가 들어 있는 음료와 과일과 야채를 많이 먹는다.
- 3) 6개월마다 정기적으로 구강검진과 스케일링을 받는다.
- 4) 이쑤시개보다는 치간치실을 생활화한다.
- 5) 치아로 병을 따는 등의 무리하게 치아를 사용하지 않는다.
- 6) 입냄새, 치아착색, 구강암 등을 막기 위해 금연한다. 