

치아를 깨끗하고 건강하게

# 잘못된 치과상식 바로 잡기

》 스케일링을 하면 이가 깎여 나가고 시리므로  
좋지 않다

↳ 스케일링은 치아에 붙어있는 치태·치석을 제거하는 치료로 치아손상은 없습니다.

》 잇몸질환에 잇몸약을 많이 먹으면 낫는다

↳ 잇몸질환은 약으로 치료되지 않습니다. 치태나 치석제거 등 원인치료가 중요합니다.

》 구강청정제로 입냄새를 제거할 수 있다

↳ 일시적인 입냄새는 제거할 수 있으나 완치는 안됩니다. 잦은 구강청정제 사용은 오히려 구강암 발생 등 부작용을 낳을 수 있습니다.

》 껌을 씹는 것은 치아에 안 좋다

↳ 10분 정도 씹으면 치아에 좋은 영향을 주지만 너무 오래 씹어 턱근육에 무리를 주는 것은 좋지 않습니다.

》 선천적으로 치아가 약한 사람이 있다

↳ 누른색의 치아(황니)가 좋다는 말이 있으나 치아색과 치아건강은 무관합니다.

》 칫솔질은 아침, 점심, 저녁 세 번만하면 된다

↳, 음식물을 먹은 후라면 언제든지 칫솔질을 하는 것이 바람직합니다.

》 전동 칫솔이 손칫솔보다 더 편하고 잘 닦인다

↳ 칫솔질은 솔로 쓸어내리듯 부드럽게 하는 것이 좋습니다. 전동칫솔은 손칫솔보다 정교하지 못합니다.

》 머리가 큰 칫솔이 좋다

↳, 치아사이와 구석구석을 잘 닦기 위해서는 머리가 작은 것이 좋습니다.

## 플러스 생활상식

## 구취 제거하는 법

➤ 식사 후에는 반드시 이를 닦는다.

식 후 입안에 낀 음식 찌꺼기는 20분이 지나면 부패하기 시작하기 때문입니다.

➤ 음식은 잘 씹어 먹는다.

침의 분비가 활발해져 입안이 깨끗해지고 소화 작용을 도와 줍니다.

➤ 혀에 낀 설태를 닦아 낸다.

설태는 찌은 달걀과 같은 냄새를 풍기게 합니다. 1일 1회이상 타월 등으로 닦아 내는 것이 좋습니다.

➤ 대화를 많이 한다.

혀 운동이 되면서 침 분비량이 늘어 구강내 자정작용이 활발해지기 때문에 좋은 방법입니다.

➤ 스트레스를 다스린다.

긴장과 피로가 누적되면 침의 분비가 줄어들어 입냄새의 원인이 됩니다.