



회전식 잇솔질 방법

1. 구치의 협설면(그림1,2)과 전치의 순면(그림3,4) : 잇솔의 강모가 치아 경축에 평행하며 강모단이 치아의 뿌리 끝 부위에 위치할 정도로 잇솔을 깊이 넣고, 강모의 측면으로 잇몸에 압력을 가하여 교합면을 향하여 강모단이 치경부에 이를 때까지 잇솔을 이동시키다가, 잇솔 대를 축으로 하여 교합면을 향하여 잇솔을 회전시킨다.
2. 전치의 설면(그림5) : 치아의 장축과 잇솔대가 직각이 되도록 강모 단면을 설면에 대고, 환을 그리듯 회전 동작으로 누르며 풀어낸다.
3. 구치의 교합면(그림6) : 강모 단면을 교합면에 대고, 잇솔을 가볍게 누르며 전후로 운동시킨다.

이것 인체에 있어서 중요한 역할을 하고 있다는 엄연한 사실만으로도 그렇게 소홀히 생각해서는 안되겠다.

치아의 구조를 알기쉽게 표현한다면 사과의 겉과 속으로 비교된다. 즉 치아표면은 사기질(紗器質)로 매우 단단하다. 사과 역시 겉은 매우 단단하다. 사과의 속과 같이 푸석 푸석하다. 따라서 사기질에 조그마한 충치가 발견되면 곧 치료를 받는 것이 현명한 방법이다.

충치는 일단 진행이 되면 저절로 낫거나 중지되는 일이 없고 계속 진행되고 또 약을 먹어서 낫는 그런 질병이 아니라는 것이 특징이라 할 수 있다.

조기에 발견해서 치료를 받지 않고 상아질까지 침범하고 신경(神經)에까지 진행이 되어 아파서 견디지 못할경우 즉 사과가 속까지 썩어서 보기도 도저히 먹을 수 없을 정도가 된 경우에는 치료 역시 불가능한 것이다. 더우기 어린이의 유치는 그 보유년한이 한정되어 있고 그 구조는 영구치에 비하여 매우 나약하기 때문에 충치에 걸리기 쉬운반면 치료는 더 애로가 있게 된다.

물질문명의 발달과 식생활의 개선 등으로 생활양식에 많은 변화가 있는 사실로 미루워 볼 때 어린이의 구강보전관리를 구태의연하게 관리한다는 것은 무의미한 일이 아닐수 없다. 따라서 크게 달라졌다고 또 바꾸어야겠다고 생각되는 어린이

구강보건관리를 여기에 소개한다. 기성세대의 개념으로는 대부분의 경우 아침에 자리에서 일어나 세수 하면서 “이”를 닦는 것으로 되어 있었으나 이것은 그리 큰도움이 못되었고 또 종전에는 “이”를 닦을 때 좌우로 닦는 방법이 최상의 방법으로 여겨져 왔으나 이 방법 역시 바뀌어져야겠다고 본다.

다시 말해서 아침, 점심, 저녁 식사후와 취침전에 3분간 다음 그림과 같이 “회전식 칫솔질”로 닦아야 되고 특히 어린이중 우유 등 제품을 많이 마시는 어린이는 우유를 마신 다음 꼭 칫솔로 닦든가 칫솔이 없으면 물로라도 양치질을 하도록 권장하는 바이다. “새살버릇이 여든까지 간다”는 우리 속언(俗言)대로 어려서 이와같이 “이” 닦는 법을 생활화 시켰으면 한다. 다음으로 어린이의 충치는 어린이 자신이 관리하지 못하고 부모님들의 보살핌과 정성 어린 관심이 일치되어야만 가능할 것으로 생각되어 쉽게 충치를 예방할 수 있는 방법을 설명하자면

(1) 되도록 당분이 많이 들어있는 음식을 주지 말것. 즉 간식으로 주는 사탕, 과자 등이 발육기의 어린이에게는 제일 해롭다는 사실을 인식하고

(2) 신선한 과일을 많이 줄것

요즈음과 같이 계절에 관계없이 신선한 과일이 많을 때에는 어느것

이고 많이 주되 특히 사과나 귤은 더없이 좋은 발육촉진제라는 것.

(3) 정기적으로 구강검사를 받도록

조그마한 충치라도 초기에 발견하여 빨리 치료를 받고 또 완전히 치료받도록 노력하되 적어도 6개월에 한번씩 정기적으로 치과의원이나 보건소치과에 가서 구강검사를 받고 또 지도상담도 받도록.

(4) 불소제제를 많이 이용하자.

충치의 예방 즉 치아가 산(酸)에 의하여 잘 삭지 않게 또 치아를 튼튼하게 해주는 역할을 하는 것이 불소이다. 우리가 항상 먹고 있는 음식물과 수도물에도 불소가 약간은 들어 있으나 그 양은 너무 적어 크게 도움이 안됨으로 불소용액을 치아표면에 바르거나 음료수에 100만 분지 1정도 넣어 인체에는 아무런 해가 없으면서도 충치의 발생을 절반 이하로 줄이는 효과를 얻는 방법도 있고 불소용액으로 양치질하는 것이나 우리나라에도 치약에 불소를 함유시킨 불소치약이 나오고 있는데 이같은 것은 우리 주변에서 조금만 머리를 쓰면 되는 손쉬운 어린이의 충치예방을 위한 좋은 방법이 자 선진조국의 앞날을 이어갈 어린이의 건강관리의 한 지침이 되고도 남을 것이다.

〈필자=동남치과의원장〉