

# 입안을 건강하게 (1)

\*치아가 요주의 신호를 보내고 있다.

-음식이 잘 씹히지 않는다. 식사가 즐겁지 않다고 호소하는 노인들이 많다.

-나이가 들면 이를 받치고 있는 잇몸이나 뼈가 약해지기 때문에 여러가지 증상이 나타나게 된다.



1. 이가 흔들린다.
2. 음식이 잘 씹히지 않는다.
3. 음식을 씹을 때 힘이 들어가지 않는다.
4. 이와 이 사이에 틈이 생겼다.
5. 이를 닦을 때 잇몸에서 피가 난다.
6. 차갑거나 더운 물을 마시면 이가 아프다.
7. 입에서 냄새가 난다는 말을 들곤 한다.
8. 이를 간다.
9. 입안의 침이 끈끈해 아주 불쾌하다.

이런 증상이 있으면 잇몸에 염증이 있다는 증거로, 이가 요주의 신호를 보내는 것이다.

\*치아는 저절로 낫지 않는다.

-이 신호를 무시하면 이의 신경에까지 염증이 퍼진다.

-이의 병은 음식을 잘 씹지 못하는 것, 맛이 없다는 것, 외에도 위장의 기분을 나쁘게 만든다.

-결국 몸 전체에 악영향을 미쳐 건강을 해치게 된다.

-암이나 뇌졸중의 위험에 대해서는 많은 말들을 하지만, 이의 병은 노화현상의 하나로 치부하고 체념해 버리곤 한다.

-귀찮은 존재인 이의 병은 한번 걸리면 점점 나빠지며, 저절로 낫는 경우는 없다.



# 치아의 손상

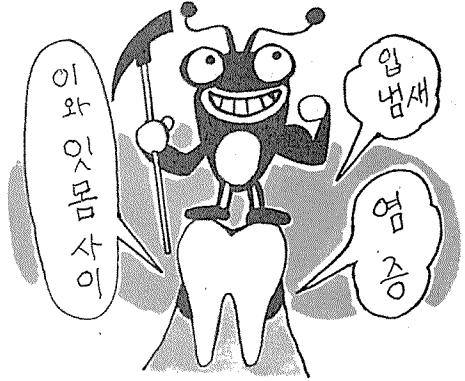
입안은 엷핏 보면 깨끗해 보이지만 음식물 찌꺼기나 끈기가 있는 물기가 이에 붙어 있어서 아주 더러운 곳.

\*입안은 세균의 쾌적한 주거 장소  
-입안은 37도의 온도로 조절되어 있고, 타액이라는 수분이 충분하기 때문에 세균 번식에 아주 좋은 장소이다.

-여기에 살고 있는 세균은 음식물 찌꺼기를 영양원으로 해서 점점 증식하게 된다.  
-이렇게 번식한 세균이 충치나 치조농루(齒槽膿漏)의 원인이다.

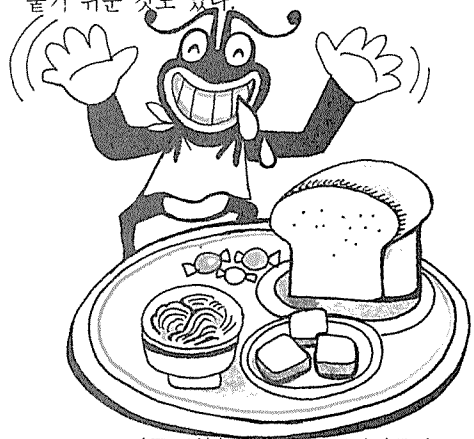


\*치아 염증의 원흉은 플라그  
-입안의 세균은 끈기가 있는 물기를 내어 이의 표면에 달라 붙는다.  
-이것이 플라그이다.  
-플라그는 입냄새의 원인이 되며, 잇몸에 염증을 일으킨다.  
-여기서 더 진행되면 이와 잇몸 사이에 주머니같은 극간(隙間)이 생겨 마침내는 출혈을 일으키거나, 잇몸이 붓는다.  
-결국에 가서는 이가 흔들리고 빠까지 상하고 만다.



\*플라그를 붙기 쉽게하는 음식물

- 음식물에는 플라그를 붙기 쉽게하는 것과 그렇지 않은 것이 있다.
- 샐러드 같은 섬유성의 야채나 육류는 이에 잘 붙지 않는다.
- 빵이나 떡, 국수, 엷 같은 말랑거리는 식품은 이에 붙기 쉽고 이 사이에 끼기 쉽다.
- 이와 같은 것은 먹은 뒤에 이를 충분히 닦아 없애주어야 한다.
- 이외에 담배의 니코틴처럼 자연히 이에 붙기 쉬운 것도 있다.



〈자료·일본(사)건강·체력만들기〉