


## 올바른 잇솔질 법

 바른 잇솔질은 충치와 잇몸병을 확실하게 예방할 수 있는 방법 중의 하나이다. 그렇지만 불행하게도 대부분의 국민들은 올바른 잇솔질 법을 잘 모르고 있는 것으로 나타났다.

'96년 보건예방사업의 구강건강 진단 시의 문진표를 통계 처리해 본 바에 따르면, 아침 식사 전에 이를 닦는 사람이 50%를 넘고, 자기 전에 이를 닦는 사람이 35%밖에 안되며 점심 식사 후에 닦는 사람은 36%에 지나지 않는 것으로 나타났다. 더구나 충격적인 사실은 51%의 응답자가 옆으로 이를 닦는다는 것이다.

우리 나라 국민들에게 알맞는 잇솔질 방법으로는 현재 회전법이 권장되고 있다. 잇솔을 권 손목을 돌려 가면서 윗니는 위에서 아래로 쓸어 내리듯이 닦고(그림 1), 아랫니는 아래에서 위로 쓸어 올리듯이 닦는 법(그림 2)을 말한다.

치아만 닦는 것이 아니라 이를 감싸고 있는 잇몸부터 치아까지 모두 닦아야 하며 잇솔

길이 닿는 한 군데마다 열번 정도 반복한다는 기분으로 세면대 거울을 보아 가면서 닦는 습관을 들여야 한다.

잇솔질의 방향도 중요하지만 뺨이나 입술과 닿는 치아의 바깥부분 뿐 아니라 입천장이나 혀와 닿는 안쪽 부분까지 골고루 속속들이 위아래로 닦아야 하는 것이다. 특이한 것은, 혀가 닿는 위아래 앞니의 안쪽 부분은 잇솔을 세워서 닦는 것이 좋다(그림 3). 즉 솔끝이 이와 이사이로 들어가게끔 세워서 위아래로 닦는다는 뜻이다.

요즈음은 치약마다 마모제가 많이 들어 있어서 무심히 옆으로 이를 박박 닦다 보면 치아의 잇몸쪽 목부분이 '┌' 형으로 심하게 패어서 이를 몹시 시리게 하기 때문에 이 회전법을 익히는 것이 매우 중요하다.

이를 닦는 시기는 잠자기 전과 아침 식사 후, 점심 식사 후로 하루 3번이다. 자는 동안에 입안의 세균들이 방해없이 폭발적으로 번식하므로 잠자리에 들기 직전에 꼭 닦아야 한다. 또 입안의 환

경을 청결하게 유지·관리해야만 결국 잇몸병을 예방할 수 있으므로 식후에 잇솔질을 하는 것이 당연하다.

간혹 밥맛을 위해 식전에 이를 닦는다는 사람이 있는데, 밥맛을 위해 한 번 닦았다 하더라도 잇몸 청결을 위해 식후에 반드시 또 닦아야 한다. 어떤 사람들은 간식을 한 다음에도 이를 닦아서 하루에도 열두번씩 이를 닦는다는 사람이 있는데, 그 정도로 심하게 닦을 필요는 없는 것으로 연구·보고되고 있다.

잇솔은 탄력이 약간 뻣뻣한 것(medium hard)이 좋고 총(tuft)이 무성한 나일론이면 더욱 좋다. 솔 끝은 둥근 것이 보편적이며 크기는 우리 국민의 입안 크기에 맞게 약간 작은 것을 추천한다.

길이가 너무 길거나 모가 영성하고 지나치게 부드러운 것은 피하는 것이 좋다. 한번 사용한 잇솔은 가급적 한 달을 넘기지 말고 새 것으로 바꾸도록 하는 것이 좋겠다.

과거에 마분(磨粉)이라고 했던 치약은, 원래 약물이 아니고 가는 모래알갱이를

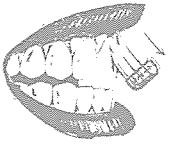


그림 1

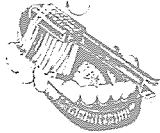


그림 2



그림 3

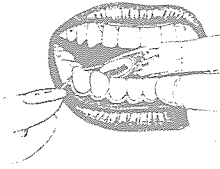


그림 4

섞은 연고로서 세치제라고 한다. 이는 약제 성분에 의해 이와 잇몸이 청결해지는 것이 아니라는 뜻이다. 가는 모래알갱이와 연고를 대부분의 기본 성분으로 해서 불화물(불소)과 각종 향료를 살짝 섞어서 고급화시켜 높은 값에 시장에 내놓는 것이다.

따라서 별 증상이 없는 경우에는 아무리 값싼 치약이라도 불화물(불소)만 들어 있는 것이라면 무방하다. 다만 치경부 마모와 치근부 손상으로 이가 시린 경우에는 당분간 잇솔은 중등도의 탄력을 가진 것으로 선택케 하고 치약은 Sodium Fluoride (불화나트륨), Strontium Chloride(염화스트론튬), Potassium Nitrate(질산칼륨), Potassium Oxal-ate(수산화칼륨) 제재 등이 함유된 것으로 추천하기도 하지만

누구에게나 효과가 있는 것은 아니다.

이 밖에도 나이와 잇몸 상태에 따라 보조청결기구로서 치간 청결기구인 폰사(dental flosssilk)와 치간 잇솔(interdental brush, pro-xabrush) 등을 반드시 써야 한다.

폰사는 청결효과가 우수하기는 하지만 사용하기가 번거롭고, 능숙해지기까지 많은 시간을 요구한다(그림 4). 치간 잇솔은 휴대와 사용은 간편하지만 협측에서 설측방향과 함께 반드시 설측에서 협측 방향으로도 사용해야 제대로 세균막 관리를 할 수 있으며, 쉬이 부러지는 단점이 있다.

처음에는 귀찮기도 하고 습관들이기가 어렵지만 하루에 적어도 3분 이상 아침, 점심, 저녁으로 연습해서 일주일만 하면 누구나 익힐 수 있다. 건강한 치아는 거저 얻어지는 것이 아니라 이렇게 참고 노력하고 훈련을 거듭함으로써 얻어진다. 이렇게 닦아야지만 잇몸조직이 마사지 효과를 얻어서 풍치 예방이 가능한 것이다.

최근들어 소득수준이 높아감에 따라 잇몸샤워기(oral irrigator)와 전동잇솔을 사

용하는 사람이 늘고 있으나, 잇몸샤워기는 단독 사용 시 세균막을 약 9% 정도만 제거하는 것으로 보고되고 있고 전동잇솔도 노약자나 장애인, 거동이 불편한 환자들에게 추천하는 보조기구임을 유념할 필요가 있겠다.

잇솔질을 올바르게 하자면 반복 훈련을 쌓아야 하는데, 학교 구강보건교육을 통해 초등학교에서 잇솔질법을 꼭 가르쳐 주어 습관화하도록 하는 것이 바람직하다. 도시든 농촌이든 초등학교마다 구강보건실을 설치하여 학생들에게 잇솔질 교육도 하고 불소도 발라 주고 치아홈도 메워주며 충치가 생겼을 때 조기발견하여 적절한 치료를 받도록 지도해 준다면 적은 비용으로 높은 구강건강수준을 유지할 수 있을 것이다.

성인의 경우에는 집에서 올바른 잇솔질법을 잘 활용하여 세균막 관리를 철저히 한다 하더라도 이상이 있으면 즉각 인근 치과의원을 찾아가야 한다. 또 이상이 없더라도 적어도 1년에 한 번 정도 단골 치과의원을 방문하는 습관을 갖는 것이 좋다.

정기적인 구강건강진단을 통해, 증상없이 진행되거나 취약한 곳에 대해 평소 점검을 받아 두는 것이 적극적이고 현명한 현대인의 구강 건강관리법이기 때문이다. 72

〈자료:1997.2.28.자 보건주보-필자:한영철(대한치과의사협회 치무이사)〉