

## 건강한 구강관리

**대**부분의 치과질환은 정확한 잇솔질 방법을 배우고 습관화함으로써 충분히 예방할 수가 있다. 특히 노령인구가 증가되는 현대에 와서는 노후생활을 보람있고 즐겁게 보내는데 있어 건강한 구강은 꼭 필요한 조건이라고 믿어진다.

구강질환은 아주 어린 나이에 정확한 지식을 전달시킬 수 있다면 여러 가지 불편함과 질병을 근본적으로 평생동안 감소시킬 수 있을 것이다.

약 25세 정도의 성인이 되면 치아우식증(충치)의 발병률은 현저히 낮아진다. 반면 치주질환은 평생을 몸 속에 내재되어 있으면서 체력의 상태에 따라 만성적으로 평생 진행된다.

나이가 들수록 구취가 심해지고, 피로하면 잇몸이 붓고 육신거리고 피가 나기도 하며 치아가 벌어지는 것 같은 증상을 느낄 수 있다. 이것은 자연적인 노화현상을 동반한 치주염의 일반적인 증상이라고 말할 수 있다.

그러나 이것도 잇솔을 정확히 사용하면 그 증상을 훨씬 완화시키며 치아수명을 연장시킬 수 있다.

### 1. 건강한 구강관리

#### 1) 유아기

아주 어린 유아기에도 이는 닦아주어야 한다. 모유 대신 우유를 먹는 아이는 더욱 신경을 써야 하며 하루 한번정도 젖은 거즈를 손에 감아 살짝 닦아내도록 한다.

일단 이유식을 시작하게 되면 음식물이 입안에 오래 머물수록, 헛수가 잦을수록 치아우식증의 이환율은 높아지므로 아이가 보챌 때마다 손쉽게 유산균 음료 같은 것을 먹이는 것은 좋지 않다.

#### 2) 3세 이하

이 시기는 어른의 모방을 시작하는 연령이며 또한 평생의 습관을 시작하는 나이이기도 한다.

단백질과 칼슘을 충분히 섭취하도록 하며 단 것을 제한해서 먹이도록 해야 한다. 식후에는 육실로 바로 가서 아이와 함께 잇솔질을 똑같이 시작하며, 부모가 먼저 닦은 후 아이는 유아용 잇솔로 부모가 닦아주어야 한다.

치약은 불소가 함유된 어린이용이 좋다. 또 이때부터 불소정제를 섭취시키는 것도 좋다.

#### 3) 7세 이하

취학 전 유치원에 갈 때이다. 치아우식증의 발병률이 높은 나이이므로 특별히 자주 입 안을 보아 주어야 한다. 스스로 이닦는 습관을 붙이도록 잘 타이르고 연 2회 정기검진을 받는다.

특히 이때는 연 1회 정도 구강 전체의 치아 방사선 촬영을 하여 치아의 갯수와 발육 상태를 검사해 두는 것이 좋다.

간식이 많은 나이이므로 그냥 잠드는 일이 없도록 가르친다.

#### 4) 12세 이하

초등학교 학생이므로 질병에 대해 약간의 지식이 있다. 하루 2회라도 이닦기 습관이 되었는지 관찰이 필요하고, 영구치로 교환하는 시기이므로 검진을 통해서 교정치료가 필요한지도 알아두어야 한다.

특히 많은 양의 칼슘이 필요하다. 다이어트로 인한 편식을 하지 않도록 하며 치아도 미의 요건이 될 수 있다는 생각을 조금 부여하면 이닦는 것이 순조로울 것이다.

치실 사용법을 알려주고 사용 후 잇솔·치약 정리도

할 수 있도록 도와준다.

### 5) 15세 이하

사춘기이다. 몸의 호르몬 변화로 인해 입안에 영향을 미칠 수 있는 나이로, 사춘기 성 치주질환이 생길 수 있다.

정기 치과 검진을 통해서 잇솔질 방법이 옳은지, 이가 잘 닦인 곳, 닦이지 않은 곳을 직접 비교해 보여주며 구별할 수 있는 능력을 길러주는 것이 좋다.

양치액을 사용하도록 하는 것도 좋다. 또한 흡연이 구강질환을 야기시킨다는 것도 알려주도록 한다.

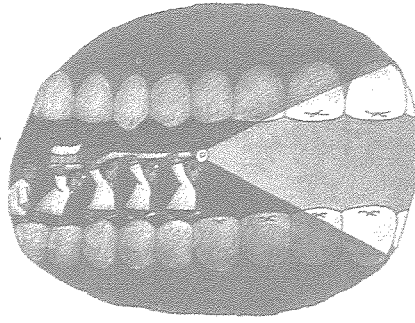
### 6) 18세 이하

입시로 인하여 스트레스가 많은 나이이다. 연 1회 정도 정기검진을 받아두도록 하자. 또 간단한 치석제거는 기본 전환을 위해서도 좋다고 생각된다.

과중되는 공부로 인해서 모든 것이 귀찮아 질 수 있다. 양치액을 사용하도록 하고 아무리 시간이 없더라도 하루 한번이라도 시간을 정해서 철저히 이닦는 습관을 갖도록 하자. 비타민 B·C를 약간 복용하는 것도 좋다.

### 7) 23세 이후

이제는 완전한 성인이므로 모든 것을 자신이 책임져야 한다. 정기검진을 연 2회 이상 받도록 하고 사랑니의 상태를 검사해 두고 정기적으로 치석제거를 받도록 하자. 발치를 하는 것보다는 치



아를 보존하도록 노력하며 술을 마신 후에는 꼭 입안 관리를 잘하도록 노력한다.

치아우식증의 발생률은 거의 없으므로 치주질환에 대한 관심을 갖는 것이 좋다. 잇몸이 약간 붓고 피가 나기 시작하면 이미 치주질환이 시작되었다고 보아도 좋다.

또 만성 피로나 계속적인 스트레스는 치아 뿐만 아니라 정신건강도 나쁘게 하므로 유의해야 한다.

구강위생 보조용품 즉, 양치액·치실·잇몸솔·치간 잇솔·마사지 연고 등을 잘 사용하는 것이 좋다.

여성은 임신과 출산이라는 과정을 거치게 되므로 이에 대비를 하는 것이 좋다. 임신 전에 입안의 모든 치료를 해 두어야 하며 임신 후에도 간단한 검진과 치태제거 같은 청결작업을 해야 한다. 임신 중에는 치료와 약제의 투약이 원활하지 않기 때문이다.

## 2. 올바른 이닦기

1) 잇솔은 일만큼 세게 잡을까  
흔히 사용 중인 잇솔이 양

쪽 밖으로 벌어진 것을 볼 수 있다. 그러나 올바르게 사용된 잇솔은 벌어지기보다는 솔 자체가 닳아서 길이가 짧아진 것이다. 너무 과도한 힘을 주었기 때문에 잇솔이 벌어지는 것이고 이런 상태면 이는 닦이지 않는다.

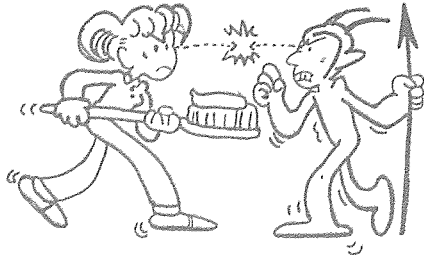
치아는 잇솔이 손에서 떨어지지 않을 정도의 약한 힘으로 깨끗이 닦아낼 수 있다. 또 닦고자 하는 부분에 잇솔이 있어야 그 부분이 닦인다는 것을 기억하자.

치아는 모양이 울퉁불퉁하고 아주 미세한 부분이 많아서 더욱 세밀히 닦아주어야 한다. 이렇게 제대로 이를 닦으려면 적어도 5~10분 정도 걸리게 된다.

또 치아의 모양에 따라서 2~3가지 종류의 잇솔을 구비하여 사용하면 더욱 좋다. 이를 닦을 때는 보통 잇솔, 또 잇몸만 닦는 잇몸 전용 잇솔, 치열이 고르지 못한 부분만 집중적으로 닦는 잇솔 등을 사용할 수 있다.

2) 잇솔질 후 이가 잘 닦였는지 알 수는 없을까?

물론 알 수 있다. 가장 간단한 방법으로, 잇솔질 후 물양치를 깨끗이 하고 혀 끝으로 치아를 잘 감지해 보면 된다. 분명히 그곳에는 표면이 유리면 같이 매끈거리며 청량감을 주는 부분과 께러운 무엇인가가 치아 표면에 달라 붙어 있는 것 같은 곳이 있을 것이다.



특히 이와 잇몸이 맞닿는 부분을 혀로 쪽 따라가 보면 이런 부분을 쉽게 찾아낼 수 있다. 매끈거리는 부분은 깨끗이 잘 닦인 것이고 그렇지 않은 부분은 치태가 붙어 있는 상태이다. 나중에 이 부분만 골라서 더 닦아주면 된다.

### 3) 어떻게 닦을까?

스스로 닦을 수 없는 어린 아이들은 분명히 부모가 닦아주어야 한다. 아이의 연령에 맞는 잇솔을 택하여 가볍게 좌우로 짧게 문질러 닦아준다. 그러나 조금 커서 자기가 닦기 시작하면 치아의 뿌리 쪽부터 시작하여 씹는 쪽으로 쓸어내는 것이 좋다.

같은 부위를 여러번 반복하는 것도 강조해 두어야 한다. 또 단지 이만 닦는 것이 아니라 입안 전체를 닦아내는 것이라는 인식을 심어주는 것이 필요하다. 잇몸과 혀도 닦아야 하며, 이의 겉만 잘 닦는 것이 아니라 안팎을 똑같이 잘 닦아야 한다고 알려준다.

또 치실의 사용법도 알려주면 좋겠다. 치아 사이에 끼어있는 음식물은 치아우식증의 원인일뿐더러 상대방에

게 불쾌감을 주고 입냄새의 원인이 되므로 치실로 청결히 해주는 것이 좋다.

치실의 사용법은 치과의 도움을 받는 것이 좋다. 정확히 배우지 않

으면 잇몸에 상처를 만들 수 있기 때문이다. 어렸을 때의 위생개념은 평생 지속되므로 부모의 관심과 배려가 필요하다.

성인인 경우에는 치주질환을 예방하는 잇솔방법이 좋을 것이다.

치과에서 본인에게 맞는 방법을 다시 배우는 것이 가장 좋겠지만 그렇지 못한 경우라도 작고 부드러운 치아 표면은 같은 부위를 7~8회 반복해서 닦아주고 혀도 목구멍에서 혀끝으로 쓸어내도록 한다. 씹는 부분을 닦는 것도 빠뜨리지 않는다.

잇몸 전용솔을 따로 준비하여 이를 다 닦은 후에 따로 좌우로 가볍게 제자리에서 움직여주어 잇몸선을 따라서 이의 뿌리 쪽으로 약 5mm 정도를 상처나지 않게 닦아주면 각화를 촉진하고 혈액순환을 좋게 하여 건강한 잇몸을 유지하는데 도움이 될 것이다. 또 손가락을 넣어 잇몸을 천천히 문질러 마사지해 주는 것도 좋다.

4) 어떤 잇솔이 좋을까  
연령과 입안의 상태에 따라 다르지만 대체로 우리는

주로 광고 등을 통해서 자기 입안에 맞는 것보다 조금 큰 것을 사용하는 경향이 있다.

어린이는 머리가 작고 잇솔모가 아주 부드러우며 각이 지지 않아야 한다.

그러나 성인도 자기 입에 조금 작다 싶을 정도의 잇솔을 사용해야 뺨쪽이나 어금니 끝까지 도달할 수 있다. 보통 성인여자는 중학생용 정도를 사용하는 것도 현명한 방법이다.

특히 뺨에 살이 많은 사람은 잇솔 머리가 아주 작은 솔을 따로 준비하여 그 부분을 따로 닦는 것이 좋다. 솔은 나일론이 좋으며 사용 후 곧바로 잘 씻어서 완전히 솔 사이의 이물질을 완전히 제거한 후 세균의 증식을 막기 위하여 잘 말려 주어야 한다.

5) 구강 위생용품을 사용해야 하나?

때에 따라 적절히 사용하는 것이 좋다. 종류는 아주 다양하다. 양치액·치간 잇솔·각종 잇솔·치실·잇몸 마사지 연고·특수 목적의 치약 등 모두 시중에서 구입할 수 있다.

단 이것에 너무 의존해서는 안된다. 또 워낙 종류가 다양하고 성분이 다르므로 특히 어린이에게는 선별해서 사용해야 한다. [2]

〈자료: 1997년 5월 30일자 보건  
주보(필자: 연세대 치대 유  
효경)〉