

# 올바른 치아 관리법

## 1. 불소

임신 중에는 엄마가 불소를 섭취해도 태아의 턱뼈에서 형성되고 있는 유치의 씹는 면에 도달하지 못한다. 치아는 턱뼈 내에만 들어질 때 처음부터 교합 면의 크기가 정해져 자리잡게 되고 시간이 갈수록 뿌리 부분으로 완성된다.

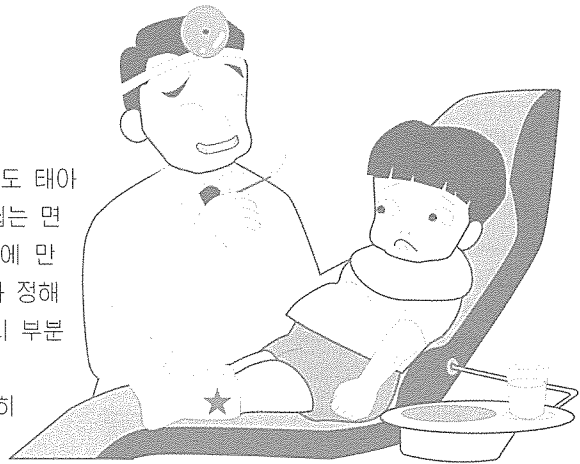
마치 단백질로 치아의 형태가 잡히면 씹는 면부터 칼슘, 인 등의 무기질이 들어가 채워지는 방식이라

고 생각하면 된다. 이때 불소를 섭취해 주면 치아가 만들어질 때부터 충치에 저항하는 단단한 치질로 만들어지게 된다.

영구치의 씹는 면은 출생 직후부터 턱뼈 내에 만들어져 9~10세가 되면 완성된다. 이 시기에 불소가 함유된 식수를 먹는 것이 가장 효과적이다. 우리나라에서는 청주, 진해, 과천, 영월, 포항 등 10개 도시에서 이미 수돗물을 불소화하고 있다. 만약 불소화한 식수를 먹을 수 없는 곳이라면 불소 정제를 치과 의사에게서 처방 받아 먹어도 좋다.

그밖에 불소치약, 불소 도포 용액, 불소 양치 용액 등을 치아 표면에 묻혀 치아 면을 단단하게 해주는 방법이 있다. 이렇게 3개월간 시행하고, 그 다음에는 1년에 한번씩 15세까지 해준다.

불소막을 입히는 것은 치아 면을 청결하게 하여 불소와의 접촉을 더욱 효과적으로 해주는 방법으로 맨 처음에는 4주간 1주일에 한 번씩 해주는 것이 효과적이다. 학교에서 점심 식사 후 칫솔질을 하고 불소 양치를 지속적으로 하도록 해주는 것도 좋다.



## 2. 올바른 칫솔질은 어떻게 해야 하나?

세균성 구강 질환인 충치와 치주염은 음식을 찌꺼기가 치아와 잇몸 사이에 달라붙어 있는 시간이 많을수록 빈발하므로 식사 후 3분 이내에 칫솔질을 해주고, 자기 전에도 반드시 해주는 것이 바람직하다.

올바른 칫솔질은 칫솔 모의 방향이 치아의 장축에 대해 45°정도가 알맞고 세게 문지르지 말고 칫솔 모를 회전시키는 방법이 좋다. 뺨 쪽과 혀의 표면도 닦아주어야 한다. 치아와 치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용한다.

그리고 칫솔은 사용 후 완전히 말려서 사용해야 한다. 한번 생각해 보자. 아침에 일어나 밥 먹기 전에

### 3. 스케일링은 왜 해야 하나?

스케일링이란 단순히 치아면에 부착된 세균 덩어리인 치태나 치석을 초음파로 청소해 내는 작업이다. 이 행위 자체는 전혀 고통스런 작업이 아니다. 스케일링을 하는 초음파 치석 제거기를 손에 대보아도 전혀 아픈 것은 느껴지지 않는다.

치아 중 입안에 노출되어 우리 눈에 보이는 부분은 법랑질로 싸여 있고 치근은 원래 골속에 박혀 있어야 하는데, 치석이 오래 되어 뿌리 치근 밑으로 깊이 부착되면 치근에는 법랑질 같은 보호층이 없으므로 시린 느낌이 신경으로 그대로 전달된다.

또 이처럼 치근 깊이 치석이 쌓이면 치석이 도달한 부분만큼 치간 골이 삭아서 없어져 버리고 그 속을 치석이 대신 메꾸고 있게 되므로 초음파로 치석을 처리하면 없어진 골 간격이 그대로 드러나게 되어 구멍이 마치 뚫린 것처럼 보이게 된다. 그러므로 스케일링은 치석이 치근 밑으로 깊이 쌓이기 전, 치아의 표면에 있을 때 정기적으로 제거해야 한다.

스케일링에 대해 잘못 생각하는 측면은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 우선 한 번하고 나면 자꾸 해야 하기 때문에 시작하면 안 된다는 생각이 있고, 또 하나는 스케일링이 치아를 깎아 내는 행위라고 생각해서 여러 번 하게 되면 치아가 작아진다고 생각하는 경우이다.

스케일링은 치태와 치석이 성숙, 축적되어 잇몸 바로 아래로 진행되기 전에 정기적으로 하는 것으로 치아를 보호하는 일이지 상하게 하는 일은 결코 아니다. 특히 치간 골이 무너지기 시작하는 45세 전후부터는 스케일링을 정기적으로 해주어 충치와 치주염의 진행을 막아 구강 건강을 노후까지 보장해 줄 수가 있다. 72



기를 닦고, 아침 식사 후 다시 이를 닦지 않고 직장이나 학교에 가서 점심 식사 후 칫솔질을 하지 않고 집에 와 그냥 잔다면(혹은 이를 닦더라도) 과연 그 이빨이 닳어져 깨끗한 상태라고 할 수 있는가?

이런 생활이 지속된다면 그 답은 전혀 닦지 않는 것과 같다고 생각하면 된다. 횟수도 중요하고 옳게 닦는 방법도 중요하다. 치간 골이 많이 내려앉은 사람이 칫솔질만 하고 치아 사이에 벌어진 곳을 치실이나 치간 칫솔을 사용하여 닦아주지 않는다면 그 사람의 치아 사이는 전혀 닦이지 않은 채로 치주염과 충치로 발전될 것이다.