



어린이와 청소년의 치아에 미치는 나쁜 습관

권성봉/올가치과 원장

어 린이에게 잘 보이는 치아에 나쁜 영향을 미치는 습관에는 여러 가지가 있습니다. 손가락빨기나 혀 내밀기 등등 우리가 어린이에게서 흔히 볼 수 있는 버릇들이지만 이러한 습관들이 장기간 지속되면 미성숙된 잇몸이나 입술 등 연조직에 유해한 자극이 가해지기도 하고, 또한 치아의 위치와 맞물림이 비정상적으로 변해서 치료하기 힘든 부정교합과 발음장애 등을 야기할 수도 있습니다.

이런 버릇이 장기간 지속되어지는 이유는 어린이의 심리적인 불안정에서 비롯된다고 합니다. 그런가닭에 어린이에 대한 사랑과 관심이 나쁜 습관을 고치는데 우선임을 부모님들은 잘 알아야 합니다.

어린이의 나쁜 습관이 장시간 계속되어지면:
 1. 치아의 위치이상 2. 잘못된 호흡습관 3. 언어장애 4. 안면근육간의 불균형 5. 변형된 안모의 골성장 6. 심리상태의 혼란 등의 문제를 일으키기도 합니다.

악습관의 종류에는 어떤 것 들이 있는지 알아 보면

1) 손가락 빨기

보통 신생아에게 손가락을 빠는 행위는 영양적인 욕구를 충족시킨다고 하며 이런 행위를 통하여 수유기 동안 입술, 혀, 구강점막을 자극함으로써 심리적 만족을 얻는다고 합니다. 이렇게 손가락, 특히 엄지손가락을 빠는 행위가 4살 이후에도 오랫동안 지속되면 앞치아에 많은 영향을 미치게 됩니다.

위 앞니가 과도하게 앞으로 경사되어 튀어나오고 아래 앞니는 혀쪽으로 경사되며 위, 아래 앞니 부위가 서로 맞물리지 않고 벌어지게 되어 부정교합 및 개교교합을 만들게 됩니다. 결국 앞니가 빠드러지게 되고 음식을 앞니로 잘 끊지도 못하고 발음장애도 생기게 됩니다.

이렇게 손가락 빠는 습관은 치열의 변화 뿐만 아니라 어느 정도의 두개안면 골격변화를 초래하기도 합니다. 이 습관을 교정하는데 부모의 역할이 매우 중요합니다. 손가락 빨기를 중지 시키는 방법에는 여러 가지가 있지만 쉽게 고쳐지지는 않습니다. 주의 깊은 검사로 습관의 원인을 알아내는 것이 무척 중요합니다.

어린이의 정서적 불안정 등이 원인이 될 수 있기에 주의를 환기시켜 주어 심리적 안정을 찾아 주거나, 보상해 주는 등의 어린이의 마음을 이용하는 심리적 방법과 손가락에 반창고를 붙이거나 약을 발라서 손가락이 입안에 들어갈 때마다 불편한 상태를 만들어주거나 잠잘 때의 습관을 차단하기 위해 팔, 관절부위에 탄력붕대를 느슨하게 감아 팔을 구부릴 수 없게 하는 방법, 장갑 끼우기 등등 손가락이 입안으로 들어가는 것을 차단해 주는 물리적 방법이 있습니다.

2) 혀 내밀기

혀를 자주 내미는 습관은 앞니를 벌어지게 할 수가 있습니다. 이 습관이 계속될 경우 발음에 상당한 영향을 미치고, 또 미관상 좋지 않기 때문에 습관이 지속될 경우 치과 의사와 상담하여 고쳐주는 것이 바람직합니다.

치료로서는 혀 내미는 습관을 방지하는 장치

를 입안에 장착하고, 또 이 습관으로 인해 비정상 이 된 발음을 혀운동을 통해 교정해 주어야 합니다.

3) 구호흡

구호흡이란 입으로 숨을 쉬는 것을 말하며 어린이의 입술과 치아가 약간 벌어져 있다면 구호흡을 하는 것이 아닌가 의심해 보아야 합니다. 구호흡을 하게 되면 증상으로는 위, 아래 앞니부위의 치은염이 나타나며, 잇몸이 부을 수 있고 이 버릇이 지속될시에는 편도가 붓거나 치열이 비뚤어지는 경우도 생길 수 있습니다.

코와 코의 통로가 좁고, 짧고 처진 윗입술, 긴 얼굴의 골격형태를 동반한 길고 좁은 얼굴이 특징으로 나타나며, 구호흡의 치료는 성장하면서 해소되거나, 존재하는 장애물을 제거함으로써 치료됩니다.

4) 입술 습관

A. 입술을 빠는 습관은 주로 아랫입술과 관련이 있고 이는 치아의 부정교합의 중요한 원인으로 미리 습관을 고쳐주어야 합니다. 대부분 손가락 빠는 습관과 연관되어 발생하며, 이를 위하여 손가락 빠는 버릇을 먼저 바로 잡아 주어야만 합니다.

B. 입술을 깨무는 습관은 주로 윗입술과 관련 있지만 아랫입술을 깨무는 습관은 손가락 빨기와 마찬가지로 윗 앞니가 앞으로 빠드러지고 아래 앞니는 혀쪽으로 밀리면서 치아가 비뚤어질 수 있습니다. 주요 원인은 집안에서 불행이나 갈등으로 인한 정신적 스트레스 때문에 생기며 이러한 습관의 치료는 치과의사에 달려있는 것이 아니라 심리학자, 정신과의사, 가족의 카운셀러에 달려있습니다. 치과의사의 의무는 부모에게 이 습관을 주목시키고 치료요법을 추천하는 것입니다.

5) 이갈이 또는 이악물기

원인은 정확하지 않으나 치아의 교합관계의 이상으로 인한 습관이나 심리적 스트레스, 손가락 빨기나 손톱물기 습관이 있는 경우에도 생길 수 있습니다. 또한 무도병, 간질, 뇌막염, 위장장애와 같은 질환이 있는 경우에도 발생할 수도 있습니다. 심할시에는 치아가 마모되면서 치아속의 신경이 노출될 수도 있습니다. 심하게 이갈이를 하는 경우에는 치아보호장치를 해주어야 합니다.

6) 손톱 깨물기

손톱을 물어 뜯는 습관은 구강 만족의 욕구를 채워주고 또한 스트레스에 대한 반응으로써 나타나게 됩니다. 어린아이들은 때때로 학교 수업의 준비나 시험을 치를 때 심지어 텔레비전의 감정적 혹은 스트레스 쌓이는 프로그램을 지켜볼 때 심리적 거부 반응으로 손가락을 물어 뜯기도 합니다. 손톱이나, 손가락을 물어뜯는 습관이 치아나 치열에 미치는 영향은 미약하지만 치아의 위치에 영향을 주고, 손톱에 손상을 입히는 것입니다.

이렇게 성장기의 어린아이들의 여러 가지 습관은 치아는 물론 얼굴의 모습까지도 바꿀 수 있습니다.

부모들은 이런 나쁜 습관이 미치는 영향에 대해 걱정을 많이 하여 그것을 고치려는 마음에 무조건 하지 말라는 잔소리나 심하게는 체벌을 하는 경우도 있는데, 이런 강압적인 방법은 어린아이에게 심리적 스트레스를 주어 그 습관을 더 행하게 하고 더 큰 정신적 긴장을 초래할 수 있습니다.

늦게 까지라도 이런 습관이 지속될때에는 어린아이에게 심리적 안정을 취해 주도록 노력하여야 하며 이런 습관을 고쳐주기 위해 소아치과의사나 소아정신과의사와 상의 하시는 것이 바람직합니다. PPFK

