

입 안의 생명수 칫 건강법

칫을 더럽다고 생각하는 사람들이 많다. 이유인즉 칫 속에는 각종 세균이 들어 있다고 생각하기 때문이다. 맞는 말이다. 칫 속에는 수십억 마리의 세균이 득실댄다. 그렇다면 칫을 인삼이나 녹용보다 좋은 '입 속의 보약'이라며 입에 칫이 마르도록 칭찬하는 이유는 또 무엇인가. 지금부터 구강의 건강을 관장하는 생명수, 칫의 비밀과 건강법을 요목조목 파헤쳐 보기로 하자. 글·김미라 자유기고가

구강건강은 칫이 지킨다

수억 마리 세균의 조정자 _ 입 속에는 700여 종의 세균이 살고 있는데, 이 중에는 음식물에 섞인 독성을 무력화시키는 좋은 세균이 있는가 하면, 충치와 잇몸질환을 일으키는 해로운 세균도 있다. 칫은 세균의 균형을 유지하는 조정자로서, 입 안의 해로운 세균을 씻어내 충치를 예방하고 암을 유발하는 활성산소를 제거하기도 한다.

소화 촉진의 도우미 _ 칫은 구강을 촉촉하게 유지시켜 주는 99%의 수분과 1%의 각종 항세균물질로 이루어져 있는데 그중 하나가 아밀라아제라는 소화효소이다. 아밀라아제는 녹말을 단맛이 나는 맥아당으로 분해해 밥맛을 더욱 좋게 할 뿐 아니라 소화를 촉진시켜 위의 부담을 덜어준다.

충치 예방의 선구자 _ 칫은 입 안에 남은 음식 찌꺼기를 세척하여 충치를 예방하는 한편 치아의 표면을 감싸 이를 보호한다. 때문에 칫 분비량이 줄어들면 충치와 치주질환에 걸릴 확률이 높아지고 입 냄새도 심해진다.

입 안의 이상신호, 구강건조증

어린 아이나 건강한 사람들의 경우 칫이 잘 고이는 반면, 건강 상태가 나쁘거나 나이가 들면 입안이 바짝바짝 마르고

침을 모으기도 힘들어진다. 구강이 건강한 사람은 하루 평균 0.7~1.5ℓ 가량, 약 폐트병 한 개 분량의 침을 분비한다. 입 속의 침 분비량이 줄어들면 혀가 갈라지면서 미각이 둔해지며, 유해균이 번식해 충치가 생기고 잇몸질환까지 피할 수 없게 되는데, 이러한 증상이 나타나는 것을 구강건조증이라 한다.

통계에 따르면 우리나라 50대의 10%, 60대의 30% 이상이 구강건조증을 앓고 있다고 한다. 구강건조증은 노화가 주된 원인으로 알려져 있는데 최근 연구 발표에 따르면 약물 복용도 구강건조증을 일으키는 원인이 된다고 밝혀졌다. 사회가 고령화됨에 따라 노인들의 약물 복용이 늘었는데 이 가운데 구강건조증을 일으키는 약물이 무려 500여 종에 이른다는 것. 하지만 젊다고 해서 구강건조증으로부터 안전한 것은 아니다. 스트레스 역시 구강 건강을 위협하는 결정적인 요인 중 하나이기 때문이다. 입시 준비생이나 이들의 부모, 혹은 경제적으로 어려운 집단에서 충치가 많아지거나 구취가 심해지는 구강건조증이 빈번하게 나타나고 있다.

구강 건강, 꼭꼭 씹어서 지키자

첫째, 꼭꼭 씹는 습관은 필수 _ 침을 많이 만들어 내려면 우선 잘 씹어야 한다. 다시마, 미역, 김 등 식이섬유가 풍부한 해조류

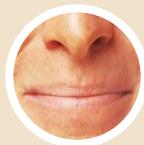
나 산나물, 멸치, 단무지, 콩자반 등 질기고 딱딱한 반찬을 최소 30회 이상 씹도록 한다. 이빨로 씹는 중간에 우물우물하여 침으로 음식을 잘 섞어 주면 더욱 좋다.

둘째, 물을 자주 마신다 _ 물을 많이 마시면 당연히 침이 많이 생긴다. 물은 하루에 1.5~2ℓ 정도를 마시는 것이 좋은데, 마시는 시간은 주로 아침의 공복 때나 식사와 식사의 중간 공복이 좋다. 잠자리에 들기 전 수분이 많은 과일이나 야채를 한 조각씩 먹으면 도움이 된다는 연구결과도 있다.

셋째, 스트레스는 금물 _ 만병의 근원이라는 스트레스는 입 속 건강도 해친다. 규칙적인 운동과 취미 활동을 통해 스트레스를 조절하고, 주변을 긍정적으로 이해하는 여유로운 생활 태도 역시 입 속의 보약인 침을 보호하는 방법 중 하나이다.

넷째, 먹은 즉시 양치한다 _ 잘 씹는 것과 더불어 중요한 것이 치아 사이에 음식물 찌꺼기가 끼지 않도록 깨끗이 양치하는 습관이다. 특히 잠을 자는 동안에는 침 분비량이 줄어 구강질환이 발생하기 쉬우므로 자기 전에는 반드시 양치질을 깨끗이 해주어야 한다.

덧붙여 입안이 건조할 때는 무설탕 껌이나 신맛이 나는 음식을 섭취하면 침 분비를 늘릴 수 있고, 반대로 술과 담배는 구강건조의 원인이 되기 때문에 끊어야 한다. ☹



구강건조증 자가 진단법

침의 분비량이 정상인지 아닌지 측정하려면 편안히 있는 상태에서 10분 동안 침을 모았을 때 침의 양이 조그만 차 숟가락 하나 정도 되는지를 보면 알 수 있다. 혹은 껌을 씹으면서 5분 동안 나오는 침의 양이 어른 밥숟가락 하나 정도 나와야 정상이다.



꼭꼭 씹는 데에도 노하우가 있다!

1. 음식을 한 입 넣은 후에는 수저를 식탁에 내려놓도록 한다.
2. 음식을 잘 씹고 있는지 의식적으로 신경을 쓰도록 한다.
3. 잠곡밥이나 딱딱한 반찬처럼 씹는 맛을 느낄 수 있는 음식을 섭취한다.
4. 아침에는 30분 정도 일찍 일어나 여유 있게 아침밥을 먹고 반드시 한 입에 30번 이상을 씹도록 한다.
5. 어려서부터 씹는 맛을 느낄 수 있는 음식을 주어 꼭꼭 씹는 습관을 들인다.
6. 틀니로도 꼭꼭 씹어 먹으면 침의 효과는 동일하다.

TIP