

# 구강건강을 위한 이 닦기

글 \_ 최인석 | 인도주의실천의사협의회



입은 우리 몸의 입구로 우리 몸에 필요한 에너지를 공급하는 창구이기 때문에 이 곳에 이상이 생겼을 때 전신 건강이 위협받을 것은 당연하고 따라서 구강 건강은 전신 건강의 기본이라고 생각할 수 있다.

입 안, 즉 구강으로 음식물이 들어오면 우리 몸에서 제일 단단한 치아와 가장 부드러운 잇몸 그리고 혀와 뺨, 침 등이 음식물의 맛을 느끼면서 씹는 일(저작)을 시작함과 동시에 소화작용을 시작한다. 흔히 사람들은 아무런 불편 없이 음식을 맛있게 먹을 수 있는 상태가 아닌데도 그 상태를 대충 참고 지내는 경우가 많다. 그러나 그저 참고 지내서 병이 커지면 나중에는 치료가 힘들 뿐 아니라 경제적 부담도 훨씬 불어난다는 점을 알아야 한다. 이를 예방하기 위해서는 우선 건강한 구강 상태를 잘 알아야 한다. 건강한 것이 어떤 것인지 알면 병은 일찍 발견할 수 있고 예방할 수 있기 때문이다.

## 건강한 구강 상태란?

우선 거울에 입 안을 자주 비춰 보자. 건강한 치아가 어떤 것인가는 누구나 알고 있다. 그러나 건강한 잇몸이 어떤 것인지 잘 모른다. 건강한 잇몸은 연분홍 빛을 띠며, 잇몸 끝 부분은 칼날처럼 날카롭고 얇고, 표면은 굴 껍질처럼 오돌토돌하다. 지금 당장 확인해 보자. 잇몸 끝 부분이 붉은 색이거나 표면에 굴 껍질처럼 오돌토돌한 것이 없으면 잇

몸에 염증이 있다는 이야기이다.

## 올바른 이 닦기

치아 표면에 붙어 있는 치면 세균막(Plaque)에는 1mm<sup>2</sup> 당 약 7억 5천만 마리의 균이 있다. 칫솔질의 목적은 입 안에 음식물 찌꺼기와 균을 깨끗이 씻어 내리는 것이다. 그래서 이 닦는 것은 소독하는 것과 같은 것이다. 균을 깨끗이 씻어 내는 데는 뽀뽀한 칫솔이 좋다. 붓같이 부드러운 솔로는 균이 없어지지 않아 도리어 잇몸염증의 원인이 된다.

그리고 밤 사이에 균의 활동이 가장 활발하므로 잠자기 전에 반드시 이를 닦아야 한다. 밥 먹기 전에 이를 닦는 것은 화장실 가기 전에 뒤를 닦는 것과 같이 쓸데 없는 것이다. 밥을 먹고 난 후에는 반드시 이를 닦자.

하루만 지나면 치면 세균막이 치석으로 변한다. 그래서 반드시 하루에 한번은 이를 닦아야 하며 안 닦이는 곳이 없게 철저히 닦아야 한다. 만약 습관적으로 안 닦이는 곳이 있으면 그 곳에는 반드시 치석이 생기고 잇몸에 염증이 생기며 이가 망가진다.

올바른 이 닦는 방법을 요약하면 다음과 같다.

먹기 전에 손을 닦고, 먹고 나서 이를 닦는다. 잠자기 전에는 반드시 이를 닦아야 한다.

하루에 몇 번을 닦는가가 중요한 것이 아니다. 한 번 닦을

때 철저하게 닦는다.

칫솔은 뾰뾰한 것이 좋다.

치약은 부드러운 것이 좋다. 그리고 불소가 든 것을 사용한다.

안쪽을 먼저 닦고 바깥쪽은 나중에 닦는다.

습관적으로 닦는 곳만 계속 닦는 편에는 금물이다.

이빨 하나하나를 따로따로 열 번씩 헤아리면서 닦는다.

앞뒤로 톱질하듯 닦는 습관은 이를 망가뜨리는 것이다.

윗니는 위에서 아래로 아랫니는 아래에서 위로 손목을 돌려 칫솔의 탄력을 이용하여 털어내듯 닦는다.

치간칫솔이나 치실로 이 사이사이를 먼저 닦고 칫솔질을 한다.

거울에 이와 잇몸을 자주 비춰 보아야 한다.

### 충치, 예방법

치아의 씹는 면은 산도 있고 강도 있다. 그 중 강처럼 깊은 곳에 음식물이 잘 끼어 있게 되고 충치가 잘 생긴다. 또 치아 사이도 충치가 잘 생기는 곳이다. 충치는 왜 생길까?

치아 표면에 붙어 있는 세균막에는 엄청난 양의 균이 있다고 했다. 이 균은 음식물 찌꺼기와 당분을 분해해서 산(酸)을 만든다. 황산이나 염산에 석회덩어리를 넣으면 거품을 내면서 녹는 것처럼, 이 산이 우리 치아의 석회물질을 녹여 낸다. 이것이 충치이다.

우리는 충치를 예방하기 위해서 여러 가지 노력을 하고 있다. 그 중 이닦기는 균을 쓸어 내는 것이다. 그리고 한때 치과 의사들이 벌인 설탕 안 먹기 운동은 이 균에게 먹이를 주지 말자는 운동이다. 또 불소를 이용한 여러 가지 예방법이 있다. 불소는 치아의 내산성을 높여 산에 강한 치아를



만들어 주는 것이다. 국민학교 어린이들을 대상으로 하는 불소양치사업은 충치의 약50%, 그리고 수돗물에 불소를 넣어 충치예방을 하는 상수도불소화사업은 충치를 약60% 예방한다.

### 어린이 치아관리

영구치는 28개 사랑니를 포함하면 32개이지만 유치는 20개이다. 유치 즉 젖니는 아기가 엄마 뱃속에 있을 때부터 턱뼈 속에서 만들어지기 시작해서 출생 후 3개월이면 입안으로 나기 시작한다. 24~30개월이면 20개 유치가 다 나서 만 7~10세까지 사용한다.

그리고 만 6세가 되면 유치 맨 뒤쪽에 영구치가 나기 시작하는데 이것이 제1대구치이다. 평생을 두고 보면 6세에서 10세 사이에 충치가 가장 많이 발생한다. 만6세에 어금니 쪽에 영구치가 나온다는 것을 까맣게 모르고 있는 부모들은 치아 중에서 가장 일을 많이 하고 중요한 제1대구치가 썩어도 유치로 오인하고 방치하는 수가 많다. 영구치는 유치가 빠지고 난 자리에 새로 나는 치아라고만 생각해서 그렇게 하는 수가 있다.

유치는 빠질 치아니까 썩어도 그냥 둔다는 부모들이 있다. 유치가 영구치 날 공간을 확보해 주지 못하면 영구치는 좁은 공간을 비집고 나느라 뺨뺨뺨하게 된다. 유치라고 충치를 방치하는 것은 부정교합의 원인이 되기도 한다.

충치예방을 위해 아이들의 이닦기는 매우 중요하다. 어려서부터 이닦는 습관은 부모들이 바르게 칫솔질하는 모습을 보여줄 때 제대로 형성된다. 그러므로 부모가 우선 올바른 습관을 들이도록 노력해야 한다. 또한 부모들은 아이들 입속을 자주 들여다보고 충치가 있으면 빨리 치료하도록 해야 한다. 그리고 영구치가 나기 시작하면 정기검진을 받도록 하여 충치와 잇몸병 그리고 부정 교합을 예방하도록 하는 것이 좋다. 아무리 치료 기술이 발달했다 해도 예방과 조기 치료보다 효과적이고 경제적인 것은 없다.

외국의 경우에는 국민들이 모두 마시는 수돗물에 불소를 넣어 충치를 예방하는 상수도수불화사업이 보편화되어 국민들의 구강 위생에 많은 성과를 거두고 있다. 우리나라에서는 아직 시행하고 있지 않은 단계로 국민들의 구강위생 및 충치예방을 위해 상수 도수불화사업을 시행하는 것이 바람직하다.