



취학기 아동의 구강관리

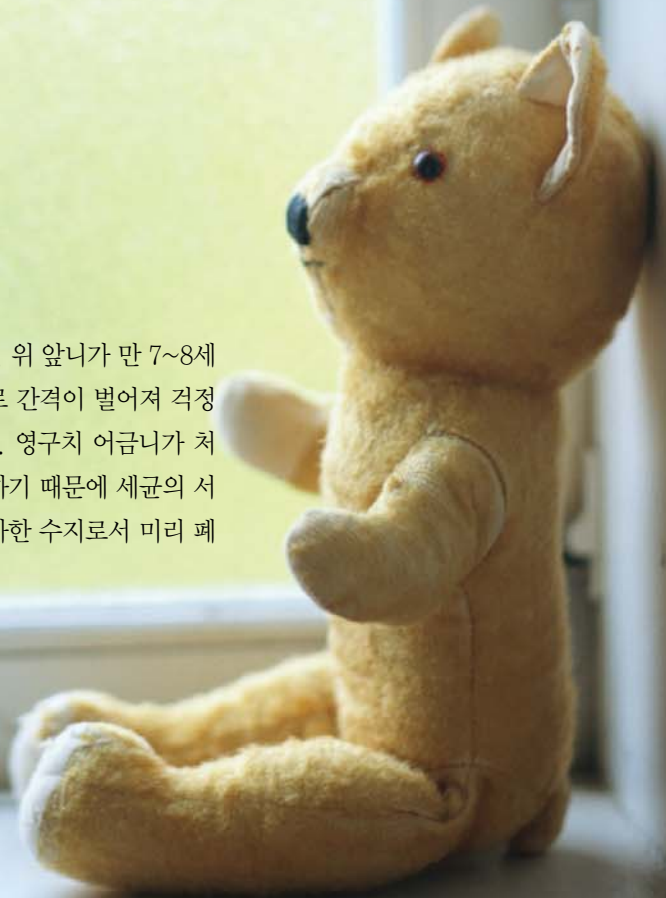
초봄에는 엄마 품을 처음으로 떠나 유치원이나 초등학교로 입학한 병아리 친구들을 볼 수 있다. 어른들이 보기에는 인생의 한 통과이레로 볼 수도 있지만 어린이들 입장에서는 심리적으로 큰 스트레스를 받을 수 있으며 건강에도 문제가 생길 수 있다. 단체 생활을 하므로 운동량이 많아지고 다른 친구들과의 접촉이 많아지므로 호흡기 질환에 걸리는 빈도가 잦아질 수 있다.

치과적인 측면에서도 취학기 아동은 치아 관리에 있어 중요한 시기이다. 만 6세부터 이갈이가 시작되어 평생 간직해야 할 영구치가 나기 시작하고, 유치원이나 학교에서 급식을 할 경우에는 스스로 올바르게 이를 닦을 줄 알아야 하며, 친구들과의 놀이가 지나치면 치아 외상을 입는 경우도 많아지는 시기이기 때문이다.

글 자유기고가 김재욱 참고자료 울산의대 서울아산병원 치과 이부규 교수

이갈이

만 6~7세부터 영구치 어금니가 맹출되며 그 다음에 아래 앞니, 위 앞니가 만 7~8세 경에 맹출된다. 영구치 대문니(윗 앞니)가 처음 맹출 될 때는 서로 간격이 벌어져 걱정하는 부모들이 많으나 송곳니가 나오면서 간격이 줄어들게 된다. 영구치 어금니가 처음 나면 씹는 면 쪽에 골짜기들이 깊어서 음식물의 잔류가 용이하기 때문에 세균의 서식처가 되어 충치가 잘 발생한다. 이 골짜기들을 플라스틱과 유사한 수지로써 미리 폐쇄해 주면 충치예방에 큰 도움이 된다.





양치질

식사 후에는 집이나 학교에서 반드시 이를 닦는 습관을 들이는 것이 중요하다. 강압적으로 교육하기보다는 양치질이 즐거운 놀이가 될 수 있도록 유도하는 것이 중요하다. 또한 양치질 후에는 부모가 한 번 더 검사를 해 줘서 잘 안 닦인 부위를 지적해주도록 한다. 양치질 시간은 3분 정도가 적당하며 반드시 정해진 순서에 따라서 닦도록 한다. 앞니 바깥쪽, 안쪽, 어금니 바깥쪽, 안쪽, 씹는 면(교합면) 순서대로 상하로 닦도록 한다. 칫솔이나 치약은 어린이용으로 다양한 제품이 나와 있으므로 본인이 흥미를 유발할 수 있는 제품이면 어느 것을 사용해도 상관없다.

치아 외상

단체 생활을 하게 되면 부딪히거나 넘어져서 치아가 부러지거나 빠지는 등 손상될 기회가 많아진다. 일반적으로 윗 앞니가 많이 손상된다. 단순히 치아 모서리가 깨진 경우에는 레진이라는 치아 색깔의 재료로 간단히 치료가 가능하지만 심하게 깨져서 치아 속의 신경이 노출된 경우에는 영구치 뿌리를 제대로 형성시켜 주는 신경 치료 후에 임시 치관을 씌워 준다. 치아가 완전히 빠지는 손상을 당한 경우에는 빠진 치아를 다시 심어 주는 치료가 가능하지만 2시간 이내에 시행되어야 성공률이 높다. 빠진 치아는 치아의 머리부분을 잡고 살짝 물로 헹군 후 식염수를 넣은 통이나 우유 속에 보관해서 가까운 치과에 가도록 한다. 이마저도 안 되면 입안에 넣고 가도 좋다.

우리 속담에 세살 버릇 여든까지 간다는 말이 있지만 치아 건강에 있어서도 이 속담이 그대로 적용된다는 것이 학문적으로도 증명된 사실이다. 건강한 치아를 자식에게 만들어 주는 것보다는 건강한 치아를 관리할 줄 아는 지혜를 가르쳐 주는 것이 부모로서의 도리가 아닌가 생각된다. 🌀

Q&A

치아 건강 생활 상식

아이들에게 좋은 음식은 무엇인가요?

아이들 치아 건강을 위해서는 해로운 음식을 주지 않도록 하자. 캔디, 초콜릿, 과자류 등이 감미식품으로 치아에 잘 달라붙는 특성을 지녔다. 이러한 이물질이 치아에 오래 붙어있다 보면 충치가 발생한다. 또한 청량음료는 이를 부식시키므로 아이들이 마시지 못하게 해야 한다. 사실, 대부분의 아이들이 좋아하는 달콤한 음식이 치아에 해롭다. 아이들은 이러한 음식의 유혹을 참기 힘들기 때문에 가급적 보이지 않게 하는 것이 좋다. 치아에 좋은 음식은 청정식품으로 식품 스스로가 치아 정화를 도와주며 침의 분비물을 촉진시켜 준다. 청정식품은 섬유소와 수분함량이 높은 것으로 당근, 배추, 수박과 같은 신선한 채소와 과일류를 들 수 있다. 청정식품은 식품을 씹는 동안 치아표면에 대해 청정작용이 일어나는 식품이다.

