

어린이 충치 예방과 치료

설탕은 충치를 일으키는 가장 중요한 원인이 된다. 설탕생산량이 급격하게 줄어들었던 2차대전때 태어난 구미(歐美)의 어린이들은 충치발생율이 다른때와 비교하여 급격하게 떨어졌다는 임상보고가 있다. 이밖에도 소아의 편식「칼슘」의 부족, 빈혈증, 영양실조등으로도 생기게 된다.

특히 사탕은 양보다 먹는 횟수가 충치 발생에 더욱 중요한 원인이 된다. 어린이의 간식은 하루 상오에 한번, 하오에 한번으로 제한하면 충치 발생율을 어느정도 막을 수 있다. 하루에 4~5회 이상 사탕을 어린이에게 주면 1년 이내에 90%이상이 충치가 생긴다.

체중증가율은 충치를 앓는 어린이와 건강한 어린이를 비교할때 큰 차이가 있다. 두살난 어린이를 대상으로 조사한 통계에 의하면 충치를 앓는 어린이는 6개월동안 체중증가량이 0.48kg 이지만 충치가 없는 건강한 어린이는 1.9kg의 증가량을 보여주고 있다. 사람의 이는 태아때부터 생기기 시작한다. 산모가 임신한지

6개월이 지나면 태아의 입에 치아가 형성되기 시작, 생후 6개월에서 24개월 사이에 아래윗니 20개가 모두 생긴다.

한국구강보건협회가 조사한 통계에 의하면 우리나라 어린이들은 두살때부터 충치가 생기는 것으로 보고되고 있다. 이 통계는 두 살때 충치율이 62%, 세살때 75%, 네살때 94%, 다섯살때 95%가 충치를 갖게 된다. 이것은 1백명의 어린이중 95명이 충치를 갖게된다는 것이다. 따라서 만 세살된 어린이는 1년에 1~2회씩 치과병원에 가서 구강검사를 통해 충치가 생기지 않았나 검사를 받아야 한다.

치주병(齒周病)은 잇몸에 생기는 염증을 말한다. 이병은 어린이가 이를 잘 닦지 않기 때문에 생긴다. 잇몸이 충혈됐기 때문에 가벼운 자극만 주어도 잇몸에서 피가 나온다. 어린이가 사과나 무우를 깨물때 사과속에 피가 묻어 나오면 치주병의 시초로 보아 틀림없다. 이병은 구강내를 항상 정결하게 해주면 예방에 가능하다.

젖니가 형성될때 손톱이나 연필로

이를 쭈시거나 턱을 손으로 받치면 치아의 부정교합(不正交合)으로 아래 잇니가 어긋나거나 앞니가 앞으로 빠드려져 얼굴의 인상이 좋지못하게 된다.

또 턱뼈발육이 나빠져서 주걱턱이 형성된다. 또 우유로 자란 어린이들은 젖을 떼뒤에도 젖꼭지를 빨던 습관으로 계속 빠는 습관이 있어 주걱턱이 형성되기 쉽다.

충치가 처음 생길때 부모들은 지체없이 어린이를 치과병원에 다리고가서 치료를 받도록 해야한다. 충치는 초기에 아무런 통증이 없기 때문에 그냥 내버려 두는 경우가 많다. 그렇지만 2~3개월을 방치해두면 완전히 썩어서 이를 뽑아내야 한다.

가장 충치가 잘생기는 부위는 어금니 위의 움푹 파진 곳이다. 여기에

까만 부분이 보이면 곧 치료를 받아서 벌레먹은 부분을 도려내고 「아말감」이나 금으로 충진해 준다.

충치를 예방하는 가장 좋은 방법은 어린이들에게 올바른 칫솔질을 부모들이 가르쳐 주는 것이다. 두살된 아기때부터 칫솔을 손에 잡는 습관을 길러 주도록 한다. 또 식사후 10분이내 이를 닦거나 양치질하는 버릇을 몸에 배도록 익혀준다. 어린이의 칫솔질은 묘원법(描圓法)이 바람직한 방법이다.

이 방법은 바깥쪽 이를 닦을때 둥그런 원을 그리며 칫솔질을 시킨다. 이 방법은 대단히 쉽기 때문에 몇번 연습으로 곧 익숙해 진다.

특히 저녁식사후의 어린이 간식은 사탕, 「초콜릿트」, 「비스켓트」, 「초커블」등을 먹이지 말도록 한다.

<건강상식>

소 아 마 비

소아마비는 「바이러스」라는 아주 작은 병원체가 어린이에게 감염되어 중추신경 계통에 장애를 일으켜서 팔다리 또는 신체의 다른 부위(部位)에 운동마비를 가져오는 무서운 병이다.

때로는 뇌신경에도 침입하여 호흡마비를 일으켜 생명을 잃기도 한다.

소아마비는 병원체인 「바이러스」가 음식물을 통해 몸안에 들어와 작은창자에 번식한다. 때로는 공기를 통해

감염되기도 한다.

소아마비를 일으키는 「바이러스가」 몸안에 들어갔다고 해서 모든 사람들이 소아마비에 걸리는 것은 아니다. 95%는 이 병원균의 번식이 잠복기에서 끝나고 4.5%는 전마비기(前痲痺期)까지 병원균이 진행되지만 마비현상을 일으키지는 않으며 나머지의 어린이만이 마비기까지 병이 악화하여 소아마비 증세를 나타낸다.

한번 소아마비에 걸리면 마비된 팔 다리는 어떠한 치료로도 회복되기 힘들다. 따라서 예방접종만이 소아마비를 막을 수 있는 최선의 방법이다.

소아마비의 초기증세는 온몸이 아프고 열이 나며 두통, 구통, 설사를 한다. 또한 목이 붓고 편도선염을 일으키는 일이 있으므로 감기와 구별하기 힘들다. 특히 젖먹이 어린이가 머리에 땀을 많이 흘리는 것이 이병의 특징이다.

열은 3~4일이 경과하면 자연히 내리고 이와 동시에 1~2일이 지나면 마비증세가 나타난다. 아무런 증세도 없이 밤에 잘자던 어린이가 아침에 일어나 보면 갑자기 마비증세가 나타난 것을 발견할 수도 있다.

마비증세를 나타내는 어린이를 누

여 놓고 두팔을 잡아 일으킬때 머리를 뒤로 떨구면 소아마비로 진단을 내려도 좋다.

마비는 전신근육의 어느곳에서도 오지만 주로 팔다리에 많이 생기나 이외에도 호흡근육의 마비, 뇌신경마비를 유발하기도 하고 다리로 부터 시작하여 점차 상부(上部)로 올라와서 나중에 호흡근육마비, 호흡중추마비를 일으켜 사망하는 수도 있다.

드문 예로 복부(腹部)근육에만 국한된 마비증세를 일으켜 밤알만한 촉을 만드는 수도 있다. 5세이하의 어린이들에게도 나타나지만 1~2세의 갓난아기들에게 많이 발생한다.

초기증세 즉 열이 있는 동안은 환자의 안정이 절대 필요하다. 그후 마비증세가 나타나면 물리치료를 받아야 한다.

근육의 위축과 기형(畸形)을 막기 위해 규칙적인 운동과 규칙적인 마사지 치료가 큰 비중을 차지하며, 전신에 마비가 오면 속히 정형외과 의사의 치료를 받아야 한다.

소아마비 예방접종은 생후 2개월 부터 2개월 간격으로 3번 계속하던 기본접종이 끝난다. 추가접종은 18개월에 1번, 3~5년사이에 한번 접종

하면 일생 면역이 된다.

예방접종에는 살균한 「바이러스」를 주사하는 「썸크·웍전」 예방주사와 산 「바이러스」를 무독(無毒)하게 만들어 먹이는 「세이빈·웍전」의 2 가지가 있다.

흔히 소아마비 예방주사를 맞고도 소아마비에 걸리는 이유는 「썸크」에

방 주사가 병원체인 「바이러스」중 어떤 것에 대한 예방력이 불충분하기 때문이다. 「세이빈·웍전」은 「썸크」 예방주사에 비해 100%가까이 소아마비를 예방할수 있으므로 되도록이면 먹는 「세이빈」을 접종시키는 것이 안전한 방법이다.

<건강상식>

어린이 습진

습진은 어떤 특수한 물질에 대해 피부가 민감한 반응을 일으키는 체질을 가진 사람에게 자주 발생하며 부모로부터 유전되는 경우가 많다.

습진은 알레르기(이상체질 과민현상) 성 질환의 일종으로 민간에서는 여러가지 다른 병명으로 불린다.

아기불 처음 낳았을 때 얼굴과 온몸에 생기는 좁쌀만한 발진은 태열(胎熱)이나 태독(胎毒)으로 부르지만 이 피부병도 습진의 일종이고 갓난아기의 머리에 끼는 까만 쇠똥도 습진에 속한다.

어린이에게 습진이 생기는 원인은 대단히 많다. 음식을 먹었을 때 어떤 음식물에 민감한 반응을 일으켜 갑자기 습진이 돌아난다. 특히 달걀 흰자

위를 먹은 어린이들에게 습진이 잘 생긴다.

비만증의 어린이는 여윈 어린이에 비해 습진이 잘생기고, 털옷, 나일론비단, 물감등 기계적인 자극에 의해서도 습진이 생긴다.

또한 열, 자외선, 차가운 날씨나 습기등에 의한 자극으로도 습진이 발생한다.

3~7개월사이의 유아가 전체환자의 50%를 차지하며 1~3세의 어린이가 20%가량 된다. 5세 이상은 점점 줄고 30세 이후에는 거의 찾아볼수 없다. 계절별로 보면 여름철과 겨울철에 대부분의 환자가 발생하며 봄 가을에는 습진환자를 거의 찾아볼수 없다.

습진이 잘생기는 부분은 어린이의 뺨과 이마로 여기에서 차츰 귀 뒤쪽과 목으로 번져 나간다.

1살이하의 어린이는 어깨와 기저귀가 닿는 부분, 팔 가슴등으로 번지며 1~3살사이의 어린이는 팔꿈치와 무릎안쪽등 어린 살이 잡히는 곳에 잘 생긴다.

습진은 초기증세가 가벼워서 부모들이 대수롭지 않게 여기는 경우가 많으나 치료 시기를 놓치면 온몸으로 번져서 몹시 고생하게 된다.

초기에는 좁쌀만한 발진이 약간 붉은 색을 띠다가 심해지면 점점 검붉은 색으로 되며 수포(水泡)를 형성 몹시 가려움을 느끼게 된다.

이때 어린이들은 몹시 가려워하며 긁거나 비비며 밤에 잠을 못자고 보채게 된다. 이런경우 부모들은 어린이가 긁지 못하게 소매가 긴 옷을 입혀야 한다. 긁거나 비비면 더욱 악화되어 진물이 나오고 두꺼운 딱지가 앉게된다.

진물이 흐르는 어린이는 가정에서 미지근한물 100cc에 소금 9g을 타서 물수건에 적셔 1일 2~3회 찜질을

해주거나 「바로」씨 용액이나 「바이노레트」 용액으로 찜질해도 좋다.

진물이 안나는 전성습진은 「콜타르」 연고나 부실피질호르몬 연고를 발라주면 잘 낫는다.

부모들이 알아두어야 할 것은 습진을 앓는 어린이를 목욕시킬때 비누를 사용해서는 안된다. 비누는 피부의 기름기를 씻어내기 때문에 염증을 일으킬 위험성이 많다. 비누대신 탈지면에 광물성 기름을 적셔서 닦아 주면 된다.

그리고 모직류나 합성섬유로 된 내의를 입히지 말고 목면내의를 입혀야 한다.

기저귀를 채운 부분에 발진이 생긴 아기는 기저귀를 삶거나 일광소독을 한 후 사용해야 한다.

습진 치료에 주의할 점은 습진이 난 피부를 비비거나 긁지 말고 일광찬물등으로 피부에 자극을 주지 말것이며 아기옷은 늘 깨끗하게 하고 밥을 잘 흡수하는 목면옷을 입히고 연고제를 바를때 피부를 비비지 말것 등이다.