

PLAQUE CONTROL (1)

Plaque control (oral hygiene)은 염증성 치주질환의 성공적인 처치 및 예방에 열쇠가 된다. 치주 처치가 성공적으로 이루어졌음에도 불구하고 많은 경우 만족스럽지 못한 결과를 나타낼 뿐만 아니라 또한 곧 재발되는 것은 불완전한 plaque control에 그 원인이 있는 것이다.

많은 환자 및 더 나아가서는 일부 치과의사들까지도 plaque control의 중요성보다는 치주솔식 자체의 어떤 신비감이나 신빙성만 생각한 나머지 plaque control을 소홀히 하기 쉽고, plaque control은 치과의사가 행하기 보다는 환자 자신이 행하는 것이므로 치과의사나 환자 모두가 간과하기 쉬우나 plaque control은 그 어떤 치주솔식 보다도 중요하며 치주치료의 성패여부에 가장 중요한 부분인 것이다.

— Technique of plaque control —

(어느 경우도 완전하게 plaque을 control할 수 있는 방법은 없으나, plaque control에 사용되는 기구나 방법을 살펴보면 다음과 같다.)

1) Tooth Brush

모든 plaque control방법중 가장 평범한 일반적인 방법으로서, 사용되는 치솔의 형태는 개개인에 따라 달라야 하며 조작하기 쉽고 효과적으로 닦을 수 있어야 하고 구강내 모든부위에 쉽게 도달할 수 있는 강도가 동일한 높이를 가진 치솔을 사용해야 한다. 이상을 종합해 볼때 성인의 경우 치솔head의 크기는 가로 25~30mm, 세로 8~9.5mm이며, 2~4 row이고 5~12tufts인 치솔이 좋으며 구강의 크기에 따라 head의 크기는 좀더 작은것이 좋겠다.

Handle은 똑바른 것을 일반적으로 권하고 있으며 강도의 직경은 0.2mm정도가 좋고 끝이 둥글며, 강도가 부드러운 치솔을 권하는것이 좋겠다고 생각한다. 치솔을 환자에게 권할때 딱딱한 치솔을 골르데 치은에 접촉을 시켰을때 통증이나 상처가 나지 않을 정도의 부드러운 것이면 좋을것이다. 부드러운 치솔은 변연치은의 치은열구에 도달이 용이하고 치간부위를 닦기가 용이하며, 치근표면의 마모가 덜 된다는 것이 딱딱한 치솔보다 좋다고 하겠다.

치솔질의 횡수는 완전한 방법이면 24시간에 한번

이면 족하나 하루 2번이상을 권함이 좋겠고 치솔질하는 시간은 처음은 10분이상 하도록하고 방법이숙달되면 3~5분이면 되고, 전치아를 ¼씩 나누어서 각각 따로 따로 치솔질하게 하는 방법이 좋을듯하다.

또한 치솔질방법도 어느 한 방법에 치우칠 것이 아니라 한두가지 방법을 혼합해서 사용하도록 교육시키는 것이 좋겠다.

손으로하는 치솔외에도 전기치솔이 있으나 조작 등에 있어서 손으로 하는것이 오히려 용이하게 할 수 있으며 정확하게 할 수 있다. 다만 어린이나 불구자, 교정장치를 장착하고 있거나, 입원환자중 자기가 치솔질을 하지 못하는 경우에 있는 사람에게는 전기치솔을 권해주는 것이 좋겠다.

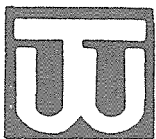
또한 치솔사용후 일주일 정도에 강모가 닳거나 꾸부러지면 치솔질방법에 이상이 있는 것이며, 6개월이상이 지나도 강모에 이상이 전혀 없으면 너무나 얇게 치솔질을 한다는 증거이므로 치솔질 방법을 바꿔주는 것이 좋을것이다.

<치 약>

치약에는 연마제 (calcium carbonate, calcium phosphate, calcium sulfate, sodium bicarbonate, sodium chloride, aluminum oxide, zirconium silicate 등), 청정제 (sodium lauryl sulfate, sodium lauroyl sarcosinate 등), 연석제 (glycerin, sorbitol 등), 결합제, 기포제의 기본기체에 향미제 (cherry, mint, orange 등)와 착색제 (flue, red, orange 색)가 첨가되어 있다.

또한 특수한 경우에 사용하기 위하여 각종 첨가제를 추가하기도 하며, 지각과민 치아를 위해 strontium chloride나 stannous fluoride 등의 지각과민 치료제를 첨가시키고, 살균작용을 강화하기 위하여 chlorheridine이나 penicillin 등을 첨가시키는 경우도 있으며, 치은세포의 활력을 위해 vitamin이나 기타 영양제를 첨가시킨 치약도 있다.

그러나 무엇보다도 연마제가 충분히 들어있어야 효과적인 치아표면의 청결과 활택이 잘된다. 그러나 이 경우 치아의 마모도 동시에 잘 될 가능성이 있다는 것을 알고 있어야 하겠다.



정우치과기공소
Jung Woo Dental Lab.

正友는 항상 정성을 다하고 있습니다

代表 崔 海 明

전화 765-0606, 743-6633

서울특별시 종로구 종로 5가 40번지