

치아의 불순물 제거

*식사 후 이 닦기가 가장 중요하다.

-플라그는 끈기가 있는 물기를 이에 붙게 하기 때문에 양치질 만으로는 떨어지지 않는다.

-플라그를 제거하기 위해서는 항생물질이나 불소라는 화학약품을 사용하는 방법도 있다.

-그러나 이 방법은 병으로 장기간 입원을 했거나 시간 관계로 입안의 청결을 유지할 수 없을 때에나 가능하다.

-말랑한 음식을 먹지 않고 가급적 단단한 음식을 먹는 것도 한가지 방법.

-그러나 가장 간단하고 확실하고 안전한 방법은 식후에 즉시 이를 잘 닦아서 이에 붙어 있는 끈기를 제거하는 것이다.

*자신의 이닦기 방법을 개발하라

-맹목적으로 이를 닦기만 하면 플라그는 제거되지 않는다.

-이와 이 사이, 이 뒷면에 붙어있는 끈기는 닦아내기 어렵고, 잘 닦았다고 생각해도 그냥 붙어 있는 경우도 많다.

-모든 사람들의 이닦는 방법이 같은 것이 아니다.

-치과 의사 등에게 상담을 하여 자기에게 맞는 이닦기 방법을 지도받는 것이 바람직하다.

-중요한 것은 이의 불순물 플라그를 제거할 수 있도록 하는 것이다.

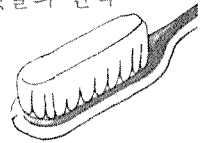
*입에 맞는 칫솔 선택도 중요하다

-털끝이 자동적으로 움직여 불순물을 제거하는 전동 칫솔이 있지만 플라그를 완전히 제거하지는 못한다.

-역시 손으로 움직이는 칫솔로 입안 구석 구석의 불순물을 제거하는 것이 최고이다.

-칫솔 선택의 기준에서 가장 중요한 것은 자신의 입에 맞는 것을 선택해야 한다는 것이다.

칫솔의 선택

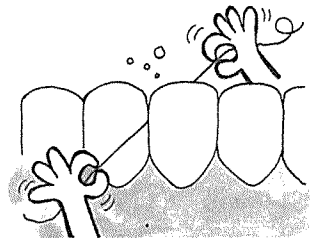


털은 탄력성 있고 조금 뽀뽀한 듯한 것이 좋다.

*칫솔로 불순물이 제거되지 않을 때

-텐탈후로스(실 이썬시개)나 치간위생용 솔을 사용한다.

-단지, 사용방법이 칫솔보다 거북하고 잘못 사용하여 잇몸을 상하게 하는 수가 있으므로 올바른 사용법을 전문가에게 물어 보도록 한다.



치조농루(齒槽膿漏)의 예방

*자신의 치아는 자신이 지키자

- 인체는 영양, 운동, 휴양의 3가지가 잘 조절되어야 건강해질 수 있다.

- 치아의 건강을 유지하기 위해서는 잇몸과 그 아래의 뼈를 잘 단련시키는 것이 중요하다.

- 그러기 위해서, 이의 불순물을 제거하여 입안을 깨끗히 하는 일은 아주 절대적이다.

- 또한 치조농루(치근에 고름이 고인 상태)에 걸렸을 때, 어차피 낫지 않으므로 빠질 때까지 그냥 버려둔다는 소극적인 생각을 버리고 즉시 치료를 받도록 해야 한다.

- 이의 이상은 그냥 두면 점점 나빠져 이의 수명을 단축시킨다.

- 자신의 입속은 자신이 잘 관리해 이의 건강을 지키도록 하자.

*치아의 병도 조기발견, 조기치료가 중요하다

- 조금이라도 이의 이상이 느껴지면 가능한한 빨리 치과 의사의 진단을 받도록 한다.

- 조기에 발견하여 치료하면 치료의 횟수도 줄어들고 고통도 줄어든다.

- 1년에 2회정도 정기검진을 하는 것도 바람직한 일이다.

- 1년은 8,760시간이다. 그중에서 단 2시간만 할애하면 된다.

- 조기발견, 조기치료가 우리 치아의 일생을 좌우한다는 것을 잊지 말자.



* 치료에는 끈기가 필요하다

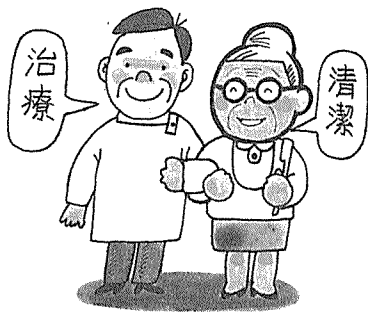
- 치조농루는 만성병이다.

- 치과 의사의 노력만으로는 치료에 성공할 수 없다.

- 환자 스스로가 이에 불순물이 끼지 않도록 항상 주의하여 입안의 위생을 지켜주는 것이 치료의 기본이다.

- 의사와 환자의 팀워크도 중요하다.

- 그 다음으로 오랫동안 끈기있게 치료를 하여 반드시 낫겠다는 의지와 노력이 필요하다.



(자료·일본 (사) 건강·체력만들기)