

구강보건 위생수칙 열가지

1. 우리 몸과 치아의 고마움을 알자

우리 몸은 절묘한 구조와 신비로운 기능으로 힘찬 생명을 이어가며 우리 몸에 들어 온 모든 음식물을 힘으로 바꿔게 하는 것이 치아의 역할로, 항상 치아의 고마움을 알아야 한다.

2. 곡식과 과일, 채소 등 섬유질이 많아서 먹은 후에 치아를 청소하고 잇몸을 자극할 수 있는 음식물을 들자

우리의 입은 음식물의 섭취기관인 동시에 청소기관이다. 치아에 달라 붙지 않고 그 자체가 청소 능력을 가지고 있는 자연식품을 많이 드는 것이 구강 위생의 첩경이다.

음식물은 칼로리 면에서만 강조하지 말고 위장과 장, 치아기능과의 조화 여부도 고려되어야 한다.

자연식품은 모든 면에서 만점이다.

3. 너무 무른 음식, 당분이 많이 든 가공식품, 청량음료 등은 되도록 피하는 것이 좋고 너무 자주 먹지 말자

이러한 식품은 먹기 편하다든가, 맛이 자극적이거나 당장에 시원하다는 점들에서는 우수하나 치아의 청결패턴과 그 기능에 역행하는 식품들이다. 따라서 이러한 식품들을 자주 먹는 것은 치아 건강에 해를 끼친다.

4. 치솔질은 올바른 방법으로 성의있게 하자

치솔질은 반드시 하루 세번 식사 후 최소한 3분 이상은 해야 한다.

반드시 이가 난 방향인 수직 방향으로, 솔이 잇몸을 쓸면서 지나가게 해야 한다. 잇몸은 치솔의 자극에 의해 혈액순환이 좋아지고 각 화층이 발달해 저항력이 커진다. 청소가 효과적으로 안되는



치아에
달아 붙지 않고
그 자체가
청소 능력을
가지고 있는
자연식품을
많이 드는 것이
구강 위생의
철경이다.

것은 바로 충치가 시작되는 곳이다.

5. 정기적인 검진을 습관화하자

치아와 잇몸의 불결한 곳 또는 병변이 시작된 곳 등은 우리 눈으로 확인할 수 없고 초기엔 증상이 전혀 없으므로 적어도 일년에 한두번은 정기검사를 하여 미리미리 필요한 예방조치와 치료를 받아야 한다.

6. 치아를 부당하게 사용하지 말자

치아는 일정한 굳기와 힘을 가지고 있을 뿐이므로 그 한계를 훨씬 넘는 일, 즉 병따기, 차력시범 등을 보이는 일 등 치아를 연장으로 사용하는 일은 지극히 위험한 것이다.

7. 치아의 상실은 곧 건강의 상실과 통한다

치아 하나를 상실하는 일은 입 한쪽으로는 옹골 씹을 수 없는 결과를 초래하고 평생을 통해 엄청난 영양의 손실을 가져온다.

8. 격렬한 운동을 할 땐 보호장치를 하라

권투할 때와 마찬가지로 농구나 축구 등 자주 부딪치고 입을 다칠 위험이 있는 운동이나 놀이를 할 때는 보호장치를 하라.

9. 치아치료는 조기치료가 가장 좋은 치료이다

의사의 지시를 따르되 조기치료가 가장 좋은 치료라는 것을 기억하고 인내를 가지고 치료에 임하라.

치아를 살리려고 애쓰는 치과 의사를 존경하라. 지나치게 선전된 약물치료에 의존해서는 안된다. 치과치료와 병행하지 않은 약물치료는 있을 수 없다.

10. 치아 건강을 위해 특히 12세와 15세의 나이에 관심을 갖자

충치(치아우식증)는 영구치 치열이 완성되는 시기가 12세, 잇몸질환은 잇몸질환이 생기기 시작하는 15세때가 가장 중요한 시기를 알자. 