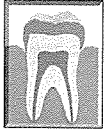




충치(치아우식증) 예방

1. 충치란?



치아의 표면에 음식물 찌꺼기가 부착되어 시간이 경과하면 음식을 내의 탄수화물, 당분이 세균에 의해 분해되어 산이 만들어지는데 이 산이 치아 경조직(단단한 겉조직)의 무기질을 녹여 충치(치아우식증)를 일으킨다.

충치란 입안에서 음식물 중 설탕 및 당분과 세균에 의해서 분해 발효되어 만들어진 산에 의해 치아가 탈회되어 썩어 가게 되는 것이다. 충치가 생기면 계속해서 치아 경조직을 파괴시켜 그 부위가 커지게 된다.

충치가 잘 생기는 부위는 음식물이 대부분 칫솔질에 의해 제거되지 않는 어금니 부위가 많다. 충치는 여자아이가 남자아이보다 더 잘 생기는데 이것은 여자아이의 성장이 남자보다 더 빠르기 때문이다. 성인 여성의 경우는 임신중과 출산 시 잦은 구토와 불량한 구강 청결 상태(산의 과다)로 인해 충치가 더욱 잘 생기게 된다.

2. 예방방법

1) 프라그를 제거하여 예방

충치를 예방하는 방법은 여러 가지가 있는데 가장 중요한 것은 치면에 부착되어 있는 음식물과 구강내 세균으로 이루어진 프라그를 제거하기 위해 식후 칫솔질 방법을 배워 깨끗한 구강상태를 유지하는 것이다.

음식을 먹은 후 3분이 지나면 치아표면에 프라그가 형성되기 때문에 이를 방지하기 위해 식후 3분 이내에, 하루 세 번 이상, 3분 정도 칫솔질을 하는 것이 중요하다.

특히 어린아이의 경우 아침식사를 꼭 먹게 해 간식을 버릇을 없애 주어야 하며, 잠자리에 들기 전에 간식을 먹이지 않는 것이 좋다. 그리고 아이스크림, 청량음료 등 어린이 치아에 치명적인 음식은 먹은 후에 반드시 물로 헹구는 습관을 길러 주는 것이 필요하다.

2) 구강건강에 이로운 음식 섭취

구강건강에 좋은 음식물을 잘 섭취하고 해가 되는 음식의 섭취를 가급적 줄이는 것도 충치예방에 도움이 된다. 이것은 충치를 잘 생기게 하는 당분이 다량 함유된 식품의 섭취를 줄이라는 것으로써 비스킷, 케이크, 초콜릿, 콘, 양갱, 도넛, 설탕, 빵, 밀가루 음식 등이다. 이런 식품은 치아에 잘 부착되므로 충치가 잘 생긴다. 이런 음식을 섭취한 후에는 즉시 칫솔질을 하는 것이 좋다.

그러나 호도, 잣, 땅콩과 같은 지방질이나 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선 및 어패류 등 단백질이 많은 음식은 많이 섭취하는 것이 좋다. 또한 채소나 과일들을 많이 섭취하면 치아면을 씻어주는 자정작용도 하여 충치를 예방해준다.

3) 불소를 이용해 치아건강 유지

산에 대한 저항성을 높여주는 불소를 이용하는 방법도 충치 예방효

과가 상당히 좋은 것으로 나타났다. 불소란 충치를 예방할 수 있는 원소로서 치아건강에 핵심적 요소이다.

불소는 세균에 의해 생기는 산에 잘 견디어 치아를 보호하고 치아 표면에 불소막을 형성하여 세균의 효소작용을 억제하며 초기의 충치를 일으키는 세균억제작용을 한다. 불소를 소량 상수도에 섞어 마시는 방법이 좋으나 우리 나라에서는 진해시와 청주시에서 시범적으로 시행하고 있다.

또 다른 방법은 치과에서 불소를 치아면에 발라주는 방법이 있다. 이 불소도포법은 약 40~70% 정도의 충치 예방효과를 가진다.

4) 치아의 틈새를 미리 메우는 치면열구전색법

치아 틈새나 구멍을 미리 메꾸어 주는 치면열구전색법이다. 어금니의 씹는 면은 음식물을 잘 부수고 갈 수 있도록 거친 형태로 이루어져 있다. 또한 눈으로 볼 수 없을 정도의 깊고 가느다란 틈새와 작은 구멍들이 있는데 이곳에 음식물이나 프라그가 잘 끼고, 칫솔질로 이 틈새에 음식물이 제거되지 않아 충치가 잘 생기게 된다.

이와 같은 틈새나 구멍을 플라스틱 계통의 레진으로 미리 메꾸어 음식물이 끼지 않도록 하여 충치를 예방하는 방법이 치면열구전색법이다. 이 방법은 치아를 인공적으로 갈아내지 않고 시행하는 장점이 있고 약 65~90%의 충치 예방효과가 있다.

치면열구전색법은 5세의 아동부

터 영구치 어금니가 완전히 나오는 15세까지의 연령에서 시행된다. 충치의 발생률이 높거나 씹는 면의 틈새가 깊은 치아를 소유한 사람에게 효과가 좋다.

이와 같은 노력에도 불구하고 충치가 발생하였을 때는 빨리 치과에 들러 적절한 치료를 받음으로써 충치가 더 이상 진행되지 않도록 하는 것이 중요하다.

충치가 확산되어 치아의 신경부위까지 침범하면 신경치료를 받거나 빼야 하는 경우도 생기게 된다.

5) 한 컵의 물은 이뉘기를 대신 할 수 있다.

취침 전의 이뉘기는 말할 것도 없고 식사나 간식 직후, 늘 음식을 먹고 난 뒤에는 반드시 치아를 닦으면 충치는 절대로 생기지 않는다. 그렇지만 실제로는 그렇게 하기가 좀처럼 힘들다.

따라서 이뉘기가 어려운 상황이면 한 컵의 물을 마시는 것만으로도 효과가 있다. 입을 가시고 버리거나 입안에 머금고서 마셔도 된다. 음식 속의 당분이 분해되어 치아표면에 산이 만들어지는 것을 한 컵의 물로 씻어낸다.

6) 딱딱한 식품을 가끔 씹는다.

우리의 식생활을 살펴보면 딱딱한 것은 별로 먹지 않는 경향으로 흐르고 있다. 따라서 총각김치나 오이김치, 깎두기 같은 것을 먹을 필요가 있다. 말린 조개류, 말린 생선, 볶은 콩, 고사리, 미역 등 딱딱한 식품을 한쪽으로만 씹어 먹으면 잇몸이 단련되고 턱 근육도 튼튼해진다.

7) 단 음식은 식사 사이보다 식 후에 바로 먹는 것이 좋다.

충치는 식사 때보다 간식 때 생긴다는 말이 있다. 그 이유는 간식 자체가 비교적 단 음식이거나 과자류가 많으며 특히 간식 후에 치아청소가 불가능한 경우가 더욱 많기 때문이다.

단 음식을 어느 때 먹으면 치아에 손상이 없느냐를 연

구해 본 결과 의외로 식후 곧바로 먹을 때라는 결론이 나온 바 있다. 식사 직후 구강상태는 더러운데 그 위에 치아에 나쁜 단 음식을 먹어도 비교적 해가 적다는 사실자체는 상당히 의문스럽다 하겠다.

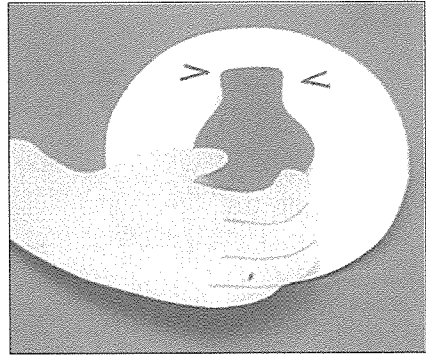
그것은 대략 세 가지로 생각할 수 있는데 첫째로 식사 후 사람의 혈액은 알칼리성으로 되기 때문에 입 속이 산성으로 되는 정도가 늦게 된다는 것이다.

둘째는 식사 후에는 입 속에 당분 이외의 단백질이나 지방분이 남아 있어 당분이 분해되어 충치의 원인이 되는 산을 만드는 작용을 약하게 하기 때문이다. 마지막으로 식사 후에는 자연히 타액의 살균력과 세정력으로 당분의 해로움을 저해시킨다는 것이다.

그 외에도 식탁에는 야채나 김치, 차 등이 있어 입 속의 산성이 김치 등 야채에 의해 중화되며 다시 음료수에 의해 씻기게 되기 때문이다. 식사 후에는 큰 손가락으로 설탕을 먹어도 같은 양의 간식보다 월등히 해가 적다는 것이다.

8) 같은 양의 단 음식은 한 번에 먹는 것이 해가 적다.

충치의 원인이 단 음식, 즉 당분이라고 잘 알려져 있다. 그렇지만 단 음식을 일상생활에서 완전히 추방할 수는 없다. 그러므로 한 가지



대응책으로 설탕을 줄이던가 단 음식의 종류를 선택해서 먹던가 또는 치아에 해를 덜 주기 위해 먹는 양을 줄인다.

조금씩 자주 먹는다면 오히려 한꺼번에 먹는 것보다도 더 위험하다.

9) 충치는 전신적인 병으로 발전하기 전에 치료한다.

생체리듬을 갖추기 위해서는 에너지의 근원이 되는 음식물 섭취가 매우 중요하다는 것은 누구나 잘 아는 사실이다. 소화과정 중 제일 중요한 곳은 잘 씹어 삼키는 일이다.

사람은 12세가 되면 젖니가 탈락되고 영구치가 나온다. 유치가 있던 자리에 20개의 영구치가 들어서고 나머지가 보충되어 32개의 영구치가 생긴다. 물론 이 중에는 사랑니라고 하는 지치도 포함되는데 사랑니는 나는 사람도 있고 안 나는 사람도 있다.

치아에 생기는 병을 크게 보면 대체로 충치와 잇몸질환, 부정교합 문제 등이다. 충치와 풍치 같은 질환이 생기게 되면 그것으로 그치는 것이 아니고 전신적인 병과 연관된다. 즉 만성화농성 염증이 입안에 있게 되면 부수적으로 관련된 전신 질환으로 옮겨가기도 한다. 충치를 치료하고 난 후 류마티스나 심장병, 신장병 등이 나왔다는 연구는 이미 잘 알려진 사실이다. **ZZ**