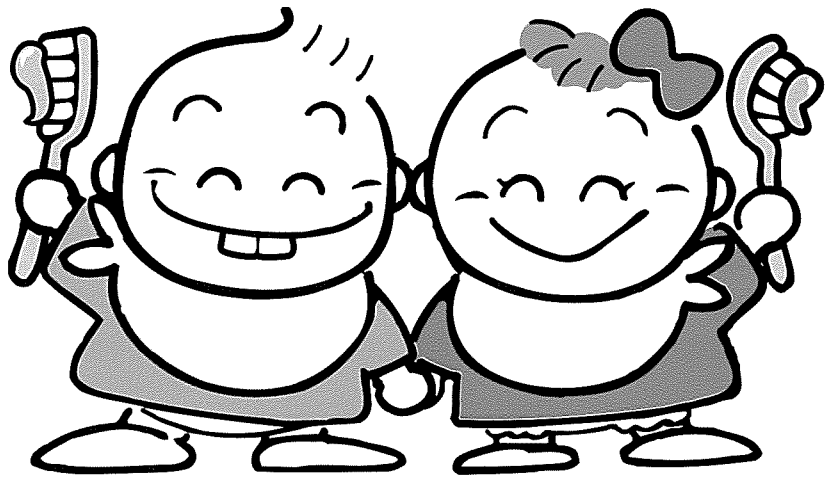


유아·아동기 치아관리

깨끗이~



치음 치열이 형성되고, 영구치열로 교환되는 시기이다. 이 시기의 아이들은 특히 단 것을 즐겨먹게 마련이므로 쉽게 충치를 경험하게 된다. 만 3세 미만의 어린아이들에게서 가장 많은 충치는 일명 ‘우유병 충치’이다. 대개 위쪽 앞니 네 개에서부터 시작하는데 우유병을 입에 물고 잠드는 습관이 있거나, 모유를 먹인 경우 이유기 늦은 아이, 달래기 위해 고무 젓꼭지에 꿀이나 시럽을 자주 발라 먹이는 아이에게 많이 발생한다. 부모들은 “우리 애는 이 색깔이 조금 이상해”하고 쉽게 넘어가곤 하는데 근래에는 소아전문 치과도 많이 생겼고, 어린 아이들을 재워서 치료하는 방법도 개발되었으니 얼른 전문가에게 보이는 것이 좋다

무엇보다 중요한 것은 예방이다. 유치 때부터 양치질을 습관화할 수 있도록 지도해주어야 한다.

정기적인 불소 도포도 좋다. 영구치 어금니가 나는 초등학교 입학시기에는 실란트라고 하는 치아의 홈을 메워주는 치료를 할 수도 있다. 또 이 시기에는 아이들의 부정교합에 대해서도 관찰해 보아야 한다. 부정교합이란 이가 바르게 물리지 않는 것으로 발음장애, 성장장애 등에까지 영향을 끼친다. 부정교합 여부를 관찰하기에 가장 적합한 시기는 초등학교 5~6학년으로 영구치열이 완성되는 시기이다.

- ▷ 충치는 치아가 입안에 나온 후 2~3년 내에 가장 많이 발생한다. 젓니는 만 12개월부터 36개월 사이, 영구치는 만 6세부터 8세 사이에 가장 취약하다.
- ▷ 일단 충치가 생기면, 그 치아는 평생에 걸쳐 점점 손상된다. 충전은 치아손상의 속도를 늦추는 치료일 뿐이며, 수명이 다하면 재충전을 요하고 이때 더 넓은 부위의 충전을 필요로 한다.

▷ 충치는 올바른 치아관리로 예방될 수 있다.

□ 올바른 치아관리 요령

● 생후 6개월부터 아이의 이를 닦아주어야 한다.

생후 6개월이 되면 이가 나기 시작하는데, 치아가 입안에 나오는 순간부터 이를 닦아주기 시작하여야 한다. 생후 24개월까지 어린이 스스로 이를 닦을 능력이 없으므로 부모가 거즈를 이용하여 이를 닦아주어야 한다. 자주 닦아줄수록 좋으며, 적어도 하루 한 번 꼭 닦아주어야 한다.

● 생후 12개월이 지나면 우유병을 물고 자는 습관을 중단시켜야 한다.

자는 동안 입안에 고여있는 분유성분이나 이유식은 어린이 치아를 썩게 하는 주범이다. 우유병을 물고 자지 못하도록 하되, 여의치 않을 때는 우유병에 우유 대신 보리차를 먹이도록 한다. 이것도 여의치 않으면 잠이 드는 즉시 우유병을 입에서 빼고 거즈를 이용하여 입안을 닦아주도록 한다.

무분별한 간식 섭취를 줄여야 한다. 아이의 손이 닿는 곳에 설탕이 든 과자를 방치하는 것은 치아우식증을 발생시키는 지름길이다. 간식은 시간동안만 먹게 하고, 늘 입안에 설탕이나 과자를 물고 있지 않도록 조치하여야 한다.

● 생후 12개월이 지나면 치과에서 구강검진을 받게 된다.

젖니는 생후 6개월부터 나기 시작하고, 치아우식증이 가장 발호하는 시기는 만 3세 이전이다. 흔히 아이가 치통을 호소하는 경우에 치과를 방문하게 되는데 이때는 이미 치아가 상당히 손상된 후로서, 진료 기간도 길어지고 어린이로서 사탕이나 과자를 물고 있지 않도록 조치하여야 한다.

● 만 12개월부터 만 36개월까지의 어린이는 수시로 입안을 들여다 보아야 한다.

경제적 이유에서건 시간적 이유에서건 정기적인

치과방문이 어렵다면 부모로서 수시로 아이의 입속을 들여다보아야 한다. 치아우식증의 발생의 조짐이 있으면 즉각 치과를 방문하도록 한다.


● 잠자기 전에 아이와 함께 이를 닦는 습관을 기른다.

생후 24개월이 지나면 아이로 하여금 칫솔을 손에 쥐게 하여 이닦기와 친숙해지도록 한다. 치아우식증을 예방하려면 자기 전 이닦기가 매우 중요한데 가능한 아이와 함께 이를 닦음으로써 자연스럽게 이닦기가 습관화될 수 있도록 해주어야 한다. 부모의 이 닦는 모습을 보면서 같이 이를 닦으면 아이들도 즐거워할 것이다.

● 올바른 칫솔 사용법을 익히게 한다.

어린이 스스로 칫솔질을 하도록 해야 한다. 가장 올바른 칫솔방법인 회전법을 교육·지도토록 하며 식사 후와 잠자기 전에 칫솔질을 반드시 하는 습관을 키워준다. 어린이들의 유치에 충치에 이환되었을 경우 이를 방치하게 되면 음식을 씹을 수가 없어서 영양결핍이 오게 된다. 또 아파서 한 쪽으로 씹거나 우물우물 삼키게 되면 안면근육 운동이 균형을 잃게 되어 얼굴모양이나 치열이 비뚤어져 열등의식을 갖기도 한다. 그렇게 되면 비사교적인 성격으로 변하기도 한다.

그러므로 어린이의 치아를 잘 보존하려면 1년에 반드시 2번 정도 정기검사를 받고 음식물 섭취 후 바로 칫솔질을 하는 습관을 길러주도록 하며 특히 잠자기 전 칫솔질이 중요함을 인식시켜야 한다.

어린이의 충치나 잇몸질환을 조기에 치료하게 되면 치아의 건강과 더불어 소화기 건강을 갖게 되며 치열이 비뚤어지는 것도 최대한 예방할 수 있게 된다. 무엇보다 요즘 범람하는 설탕이 든 음식과 인공음료를 피하도록 해주는 것이 치아건강에 중요하다. 

〈자료출처 : 건강길라잡이〉