

칫솔질 어떻게 하세요?

## 물 묻히지 말고, 5분 이상 꼼꼼히!

치아 관리에 있어서 하루 최소한 2~3번의 칫솔질은 충치와 치주질환 예방의 기본사항이다. 하지만 자연치아를 오래도록 잘 보존하기 위해서는 치아와 잇몸 관리를 더 철저히 해야 한다. 이를 위해서는 올바른 칫솔질이 포인트다. 하지만 상당수 사람들의 칫솔질 법은 잘못돼있다. 칫솔질 어떻게 해야 할까?



만, 그 거품 때문에 칫솔질을 3~5분 이상 하지 못하고 멈추게 되기 때문에 입안 깊숙한 곳까지 잘 닦지 않고 치아 표면만 닦게 된다. 이것은 잇몸과 치아에 문제를 일으킬 수 있는 부위인 치아와 잇몸사이 또는 치아와 치아사이에 치태와 치석 등을 끼게 한다.

### 마른 칫솔에 치약만 묻히세요!

칫솔질에도 노하우가 있다. 그 올바른 칫솔질 법을 알고 일상화하도록 하자. 흔히 칫솔질을 하루 3번 이상 한다는 것만으로 치아나 치주관리를 잘 하고 있다고 생각한다. 하지만 하루에 이 닦는 횟수가 많다고 해도 건성으로 하는 칫솔질은 거의 효과가 없다. 치과의사들은 하루에 한번만 양치질을 하더라도 5분 이상의 시간을 들여 구석구석 제대로 닦는 습관을 길러야 한다고 말한다. 대부분의 사람들은 습관적으로 칫솔에 치약을 가득 묻히고, 물에 한번 적신 후 양치질을 하곤 하는데, 이것은 올바른 칫솔법이 아니다. 어떤 부분이 잘못되었을까? 칫솔모에 물을 묻히지 말고 마른 칫솔에 치약을 묻힌 상태에서 그냥 칫솔질을 하는 것이 더 효과적이라고 한다. 물을 묻히면 거품이 일게 되어 칫솔질이 잘 된다는 느낌을 받을 수 있지

### 혀 닦기도 주요 입속건강 관리법

우리 몸에서 혀는 맛을 느끼게 하고, 음식물을 골고루 섞어주는 등의 많은 역할을 담당하지만 이를 닦을 때에는 외면을 닦아주기일수이다. 하지만 혀는 전신질환의 주요원인 장소이기 때문에 관리를 소홀히해서는 안된다. 혀의 표면에는 많은 주름이 있는데 그것은 세균이 증식하기에 좋은 장소이다. 혀에 붙는 세균의 종류로는 530여 가지가 있는데, 혀를 닦지 않으면 표면에 존재하는 세균의 99%가 병원성균으로 채워지는 것으로 보고됐다. 또한 세균에서 떨어져 나온 상피세포나 잇몸에서 나오는 백혈구, 혈액의 대사산물 및 음식물 찌꺼기 등이 엉겨 붙어 '설태'라는 하얀 막이 혀의 표면에 생성돼 치주질환을 일으키고, 맛을 느끼는 감도도 떨어뜨린다. 지금 혀 건강을 점검해 보자. 혀를 윗니로 가볍게 문질러 백태의 정도를 확인한다. 약간 거칠거칠한 감촉이


칫솔모에 물을 묻히지 말고  
 마른 칫솔에 치약을 묻힌 상태에서  
 그냥 칫솔질을 하는것이 더 효과적이다

느껴지면 정상, 백태의 색이 짙고 층이 두텁다면 몸 상태가 좋지 않다는 증거이다. 당신의 혀는 건강한가? 다음의 방법을 실천하여 입속 건강을 챙기자.

▶올바른 혀 닦는 방법

- ① 입을 크게 벌리고 혀를 길게 내민다.
- ② 혀의 뿌리 쪽 1/3 부분부터 혀의 앞 쪽까지 짧고 가볍게 3~5회 칫솔로 쓸어 내린다.
- ③ 반사적인 구역질이 난다면 1~2초 동안 호흡을 멈추고 닦는다.
- ④ 입 냄새 제거를 위해서는 혀의 뿌리 쪽 1/3 부분을 보다 세심하게 닦는다.

칫솔 선택도 신중히!

치아건강을 위해서 칫솔질을 하기 전에 자신에게 맞는 칫솔을 선택하는 것도 중요하다. 시중에 다양한 모양과 기능을 가진 칫솔이 많이 나와 있으므로 자신의 입속 상태를 파악하고 적절히 구매하도록 하자. 일반적으로 칫솔모의 크기는 어금니 2개 반 정도 크기가 적당한데 이보다 더 길면 어금니나 혀 쪽 치아 등에 칫솔이 잘 닿지 않아 구석구석 깨끗하게 닦기 힘들다. 칫솔모는 단단한 모, 보통 모, 부드러운 모 등이 있는데 잇몸이나 치아에 문제가 없는 사람들은 중간 정도 세기의 보통 모를 선택하면 되고, 잇몸이 약하고 패인 사람들은 부드러운 모가 좋다. 사용한 칫솔은 청결한 장소에서 다른 칫솔이 서로 닿지 않게 건조한 상태로 유지하도록 하며, 칫솔모가 닳거나 벌어지면 바꿔주어야 하는데 칫솔 교체 시기는 보통 2~3개월 정도가 적당하다.  글 / 광정은 기자

칫솔질 법의 종류

효과적인 칫솔법은 여러 가지가 있다. 칫솔모의 끝을 이용한 방법으로 바스(bass)법, 스크러빙(scrubbing)법, 폰스(fones)법 등이 있고, 칫솔모의 옆면을 이용한 스틸만(stillman)법, 롤(roll)법, 차터(charter)법 등이 있다.

- 바스법: 잇몸이 좋지 않은 사람들에게 권장되는 칫솔법. 칫솔모의 끝을 치아와 잇몸이 닿는 부위에 45도 방향으로 밀착하고 잇몸과 치아 사이, 치아와 치아 사이로 들어가게 힘을 주면서 약 10초쯤 앞뒤 방향으로 진동을 준 뒤 옆으로 이동하는 방식이다.
- 스크러빙법: 칫솔을 치아 표면에 90도로 대되 칫솔모의 일부가 잇몸에 가볍게 닿게 한 뒤 전후 방향으로 미세한 진동을 10회쯤 준다. 다만 혀 쪽에서는 직각으로 칫솔모를 대기 힘들어 경사지게 해야 하지만 가능한 한 직각이 되도록 한다.
- 변형 스틸만법: 칫솔모를 치아와 잇몸이 닿는 부위에 45도 방향으로 밀착하는 것은 바스법과 같지만 스틸만법에서는 45도 방향으로 밀착한 뒤 좌우로 진동하면서 치아 쪽으로 쓸어 내린다.
- 롤법: 바스법처럼 칫솔모를 45도 방향으로 치아와 잇몸이 닿는 부위에 밀착한 뒤 한 자리를 5~7회 회전 시키듯이 아래 또는 위로 쓸어 내리거나 올린다. 치아와 잇몸에 손상을 주지 않으면서도 적당한 자극을 주어 혈액순환이 원활히 된다.