

# 1장

## 치아와 잇몸

---

거울을 들고 자신의 치아와 잇몸을 잘 살펴본다. 또한 아이들의 입안도 관찰하며 잇몸과 치아를 꼼꼼히 살핀다. 잇몸과 치아는 서로 영향을 주고 받기 때문이다.

치아가 튼튼하려면 건강한 잇몸이 있어야 하고 건강한 잇몸을 위해서는 치아가 깨끗해야 한다.

건강한 치아를 가지면?

- 좋은 건강
- 멋진 외모
- 정확한 말
- 즐거운 식사
- 상쾌한 호흡



치아에 대해 생각할 때, 잇몸에 대해서도 생각해 본다.

잇몸은 각각의 치아를 제 위치에 있게 한다.

우리는 여러가지 음식을 먹기 위해 튼튼한 치아가 필요하다. 다양한 음식은 건강에 매우 중요하다. 땅콩, 옥수수, 과일, 고기는 건강에 좋은 음식이다. 그러나 치아가 흔들리거나 다치면 깨물거나 씹을 수 없다.

우리는 치아와 잇몸의 상태를 대체로 알고 있다. 71, 72쪽에 나온 그림을 보고 자신의 입안을 비교해 본다. 혹시 입안에 문제가 있다면 6장에서 병명을 찾고 7장에서 치료법을 알아본다.

가장 중요한 것: 병명이나 치료법을 확실히 모르면  
경험 많은 치과의료인에게 물어 본다.

조기에 이상을 발견하면 더 나빠지는 것을 멈추게 할 수 있다. 병은 예방하는 것이 가장 좋다. 만약 치아와 잇몸을 건강하게 유지하는 방법을 안다면 그대로 하면 된다.



**다른 사람을 가르치기 전에 스스로 치아와 잇몸 관리하는 법을 배운다.**

잘 관리한 치아는 치과 질환 예방과 치료에 있어 좋은 예가 된다. 사람들은 건강한 치아를 보면 부러워할 것이다. 사람들에게 치아 관리법을 알려 주면서 건강한 치아를 보이면 당신을 믿게 된다. 먼저 자신의 치아와 잇몸을 관리하고 배운 것을 가족들에게 알려 준다. 그러면 다른 사람이 볼 때 좋은 예가 된다.

## 치아 건강에 좋은 음식

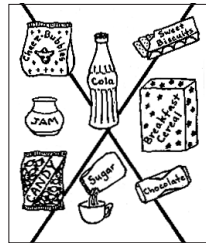
가장 좋은 음식은 신체를 성장시키고 유지하는 음식이다. 다양한 음식을 먹는다. 치아와 잇몸뿐 아니라 몸도 튼튼하고 건강해질 것이다. **전통 음식이 대개 좋은 음식이다.**

당분이 많이 함유된 음식, 특히 가게에서 파는 음식은 세균과 섞여 충치를 일으킨다. 충치는 치아에 구멍이 나는 것이다. 부드러운 음식은 치아에 쉽게 달라붙어 치아에 세균의 막을 형성한다. 이것이 차차 잇몸을 감염시킨다.

**부드러운 음식과 설탕이 많이 들어간 음료는 치아와 잇몸에 나쁘다.**



달지만 좋은 음식



달면서 나쁜 음식

모유는 아이들의 치아가 자라고 튼튼해지는 데 가장 좋다.



치아에 좋다.

아이에게 병으로 마실 것을 주지 않는다. 설탕물, 과일주스는 아이의 치아에 쉽게 구멍이 나게 한다.



치아에 나쁘다.

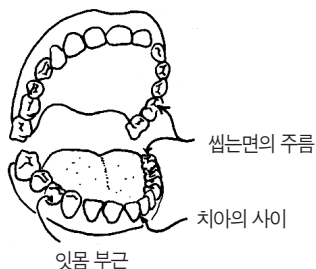
**모유가  
가장 좋다 !**

우유에도 설탕 성분이 있어서 젖병을 물리고 재우면 충치가 생길 수 있다.

## 날마다 치아를 깨끗하게 닦기

치아에 남은 음식은 치아뿐 아니라 그 주변의 잇몸을 상하게 할 수 있다.

### 숨을 수 있는 부위



음식 찌꺼기는 주름과 ‘숨을 수 있는 부위’에 오래 남아 있다. 여기가 치아와 잇몸에 문제가 생기는 곳이다. 문제를 예방하려면 잘 닦이지 않는 부위를 깨끗하게 하기 위해 세심한 주의를 기울여야 한다.

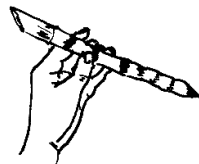
**하루에 여러 번 대충 닦는 것보다 한 번을 닦더라도 주의 깊게 하는 것이 훨씬 낫다.**

치아를 깨끗하게 하기 위해 **부드러운** 칫솔을 사용한다. 가게에서 사거나(**부드러운** 것인지 확인할 것) 직접 만든다. 만드는 법은 다음과 같다.

1. 작은 가지, 어린 대나무, 질긴 풀 또는 사탕수수 껍질이나 구장 나무 열매를 구한다.



2. 녹색이면서 부드러운 부분을 자른다.



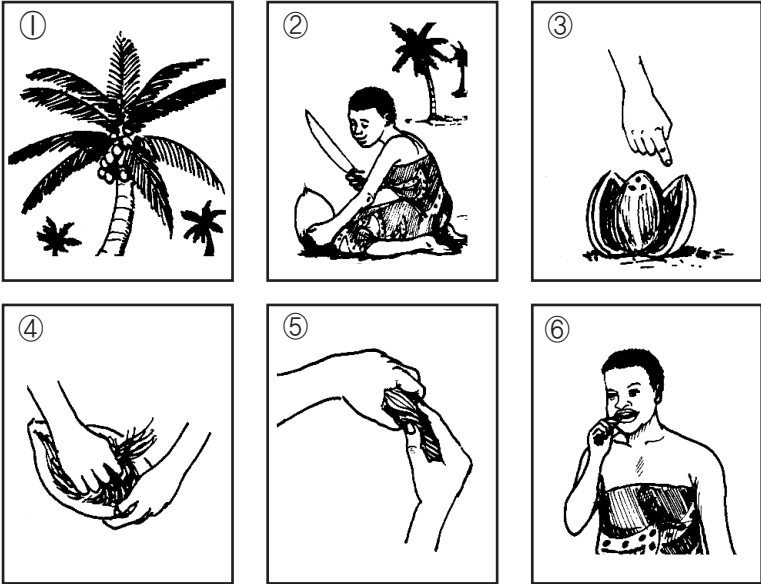
3. 한쪽 끝은 씹어서 솔처럼 섬유질로 만든다.



4. 다른 쪽 끝은 날카롭게 해서 치아 사이를 닦는다(참고 69,70쪽).



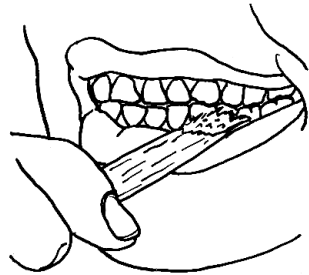
코코넛 껍질 안쪽에서 나온 섬유를 꼬아서 솔처럼 만들 수도 있다. 먼저 비빈 다음 헐거워진 부분을 털어낸다. 그리고 나서 그 끝을 이용하여 치아를 깨끗하게 닦는다.



어떤 종류의 칫솔을 쓰든지 앞쪽 치아 뿐 아니라 뒤쪽 치아도 깨끗하게 닦도록 한다. 주름이 있는 위쪽과 옆면은 문지른 다음 치아 사이에 솔을 넣어 문지른다(67쪽).

### 치약은 꼭 필요할까?

솔이나 물만 있으면 된다.  
양치질 할 때 음식찌꺼기는 헹궈낸다.



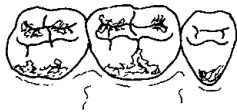
## 충치, 치통 그리고 고름주머니

‘충치’는 치아에 난 구멍이다. 충치는 **치아 우식**이라고 불리는 감염때문에 생긴다. 혹시 치아에 검은 점이 있다면 충치일지도 모른다. 그 검은 점을 방지하고 음식을 먹거나 음료를 마시거나 찬 공기를 쉴 때 통증이 느껴지면 아마도 충치가 있다고 봐야 한다.

단 음식을 먹고 치아를 깨끗하게 하지 않으면 충치가 생길 것이다.

**만약 충치가 시작되는 것을 보거나 통증으로 괴로움을 느낀다면 즉시 도움을 청한다.** 치과의료인은 충치 때우는 법을 안다. 통증이 더 악화되기 전에 이렇게 한다.

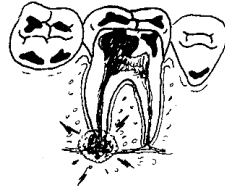
**고름주머니를 가진 치아는 염증이 뼈속으로**



충치를 때우지 않으면 더욱 커지고 깊어진다.



충치가 내부신경을 건드리면 심지어 잠잘 때에도 치아가 아프다.



감염이 치아의 내부로 도달하면 치아 고름주머니가 된다.

**진행되기 전에 치료해야 한다.** (87쪽)대부분의

경우 치아는 뽑아야 한다. 만약 바로 치아를 뽑는 것이 불가능하다면 다음과 같이 해서 더 악화되는 것을 막아야 한다.

1. 따뜻한 물로 입 안쪽을 씻고 충치 안에 있는 음식찌꺼기를 뺀다.
2. 통증이 있으면 아스피린을 복용한다. 복용량은 88쪽을 참고한다.
3. 부종(붓기)을 감소시킨다.

- 충치 쪽에 따뜻한 물을 한 모금 물고 있다.
- 뜨거운 물에 적신 수건을 얼굴에 댄다.

**화상 입을 정도로 뜨거운 물은 사용하지 않는다.**



치아 고름주머니는 이처럼 얼굴을 붓게 할 수 있다.

## 아프고 피나는 잇몸

건강한 잇몸은 치아 사이를 빈틈이 없게 채운다. 만약 험겁고 아프거나 붉으면, 혹은 치아는 깨끗한데 피가 나면 잇몸은 감염된 것이다. 잇몸이 감염된 것을 **잇몸병**이라고 한다.

잇몸병은 충치처럼 산(酸)이 치아와 잇몸에 닿을 때 생긴다. 이러한 산은 달고 부드러운 음식이 세균과 섞이면 만들어진다(48쪽).



건강한 치아와 잇몸

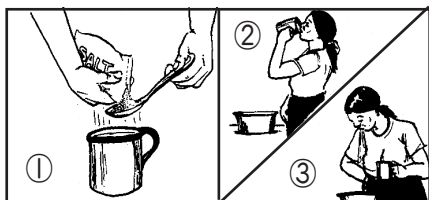


충치와 잇몸병

잇몸병은 뿌리를 둘러싼 막과 뼈까지 퍼질 수 있다(40쪽). 그러나 **잇몸병의 진행은 막을 수도 있고 예방도 할 수 있다.**

두 가지 할 일: 치아를 깨끗이 닦고 잇몸을 튼튼하게 만든다.

1. 잇몸이 쓰리고 피가 나더라도 계속 잇몸 주변의 치아를 깨끗이 닦아야 한다. 치아에 음식물이 더 붙으면 잇몸은 한결 쉽게 감염된다. **부드러운** 솔로(4쪽) 부드럽게 칫솔질 한다. 깨끗하게 하면 잇몸이 상하지 않는다.
2. 잇몸을 더욱 튼튼하게 하고 감염되지 않게 하려면
  - 신선한 과일과 푸른 잎이 많은 야채를 많이 먹는다. 그리고 가게에서 파는 부드럽고 끈적한 음식은 먹지 않는다.
  - 따뜻한 소금물로 날마다 입안을 헹군다. 설령 잇몸의 느낌이 더 좋아지더라도 계속한다.



- (1) 따뜻한 물에 소금을 넣고 짓는다.
- (2) 한모금 물고 헹군다.
- (3) 소금물을 뱉는다. 여러 번 반복한다.

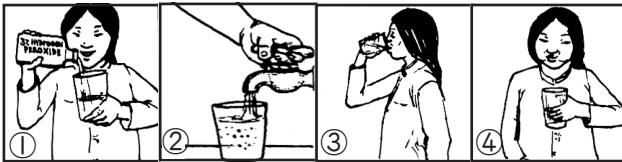
## 보다 심각한 잇몸병

가벼운 접촉에도 잇몸에 피가 나면 특별한 치치가 필요하다. 치과의료인에게 도움을 구하면 어떤 일이 일어났고 어떤 치치를 해야하는지 설명해 줄 것이다. 치과의료인은 또한 치아를 깨끗하게 해주며, 잇몸을 찌르고 아프게 만드는 치석을 제거할 수 있다.

집에서 할 수 있는 예방

1. 부드러운 솔로 치아의 잇몸 쪽을 깨끗이 한다. 처음에는 피가 날 수도 있다. 그러나 나중에는 잇몸이 튼튼해지면서 출혈은 멈출 것이다.
2. 음식을 부드럽게 만들어 먹는다. 빵은 고구마와 수프가 좋다.
3. 신선한 과일과 채소를 많이 먹는다. 과일을 씹어 먹기 힘들면 주스로 만들어 마신다.
4. **과산화수소**와 물을 잘 혼합해서 그 물로 입안을 헹군다. **과산화수소의 농도가 중요하다.** 3% 용액에 같은 양의 물을 섞는다. 3% 과산화수소 1/2컵과 물 1/2컵이다.

경고: 용액이 3%인지 라벨을 확인한다.  
3%가 넘는 용액은 입에 화상을 입힐 수 있다.



한모금 입에 넣고 2분간 그대로 있다가 뱉는다. 1시간마다 반복한다.  
과산화수소를 3일간 사용한다. 그런 다음 소금물로 헹군다(7쪽).

미리 조심하면 평생 건강하게 살 수 있다.