

5장

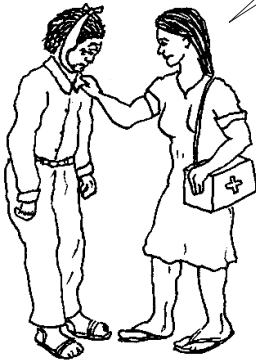
치아와 잇몸 돌보기

대부분의 치아와 잇몸 질환은 예방이 가능하다. 이번 장은 치아가 어떻게 자라며 치아와 잇몸을 건강하게 유지하는 방법을 다루게 된다. 이런 지식은 문제 발생을 막을 수 있다.

하지만 사람들은 그들의 **현재상태**에만 관심을 갖는다. 사람들은 예방에 관한 지식보다 그들이 이미 겪은 통증과 불편을 다루는 방법을 더 알고 싶어 한다.

조기 치료는 예방의 한 형태이다. 이는 치아나 잇몸의 문제가 더 심각해지는 것을 막아준다.

“나는 이립병은 본적이 없네요, 하지만 도시에 당신을 도울 수 있는 사람을 알고 있어요. 당신과 함께 가서 내가 치료할 수 있는 방법을 배우고 싶습니다.”



자신의 한계를 알아야 한다.

사람을 돕는데 있어서 문제가 무엇이며 최선의 치료가 무엇인지를 아는 것은 중요하다. 하지만 그것만큼 중요한 것은 당신이 할 수 없는 일을 알고 도움을 구하는 것이다.

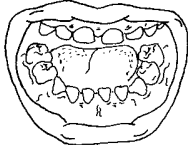
치아, 잇몸, 그리고 그밖에 생기는 문제들에 관해 배울 것이다. 하지만 이것으로 너무 자신만만해져서 숙련된 치과의료인에게 도움을 청하지 않는 실수를 범하지 말아야 할 것이다.

유치 다루기

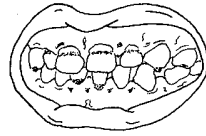
아기의 유치는 태어나기 전 어머니의 뱃속에서 만들어진다. 임신 말기 부터 생후 수 개월 동안 유치는 최종적인 형태를 갖추게 된다.

임산부와 아기는 튼튼한 유치를 갖기 위해서 좋은 음식과 건강이 필요하다.

강한 치아
색이 하얗고 표면이 매끄럽다



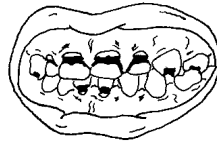
약한 치아
노란색의 얼룩이 있고 표면이 거칠고 구멍이 있다.



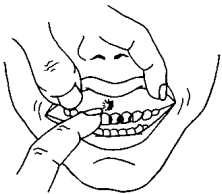
유치는 다음의 경우 노란 얼룩을 갖는다. 1) 임산부가 병에 걸렸거나 영양 상태가 좋지 못할 때, 2) 아기가 병에 걸리거나 영양 상태가 좋지 못할 때, 3) 아기 출생시 조산이거나 분만이 순조롭지 못한 경우

얼룩이 있는 부분은 다른 치아에 비해 표면이 거칠어 음식물이 잘 붙어서 치아를 노랗게 만든다.

얼룩이 있는 부분은 또한 약하다. 충치 예방을 위해 매일 잘 닦아야 한다(61쪽). 충치가 생기면 아프기 때문에 아이는 제대로 먹으려 하지 않는다.



유치의 충치는 아이의 영양결핍 상태를 악화시킨다. 연약하고 영양결핍에 걸린 아기를 볼 때 이점을 기억한다. 아이를 관찰할 때 입술을 들어 올리고 치아를 살펴본다. **이것을 정기검진에 포함시킨다.**



우선 썩은 부위를 시멘트로 잘 메울 수 있다(10장). 시멘트는 썩어서 구멍난 곳의 내면에 음식이나 바람이 들어가 아프게 하는 것을 막는다. 잇몸 부위가 부어오르면 잇몸에 종기가 생긴 것으로 치아에도 고름주머니가 생긴 것이다. 이럴 때 썩은 부위를 시멘트로 메우면 안 된다. 감염이 더 심해지기 전에 뽑아야 한다(11장).

유치가 튼튼해지기 위해서 어머니와 아기는 건강을 지켜야 한다. 어머니가 이 점을 이해할 수 있도록 한다. 임신부는 다음 내용을 유의한다.

1. 산모와 배속의 아기를 위해서 영양이 풍부한 음식을 섭취한다(66쪽).
2. 매달 진료소에 간다. 건강검기미는 정기적으로 검진하고 치료한다.
3. '테트라사이클린' 같은 약을 복용하지 않는다. 이 약은 치아를 검게 변하게 한다. 건강검기미는 **테트라사이클린을 임신부나 유아에게 주면 안된다.** 항생제가 필요하면 다른 것을 사용한다.

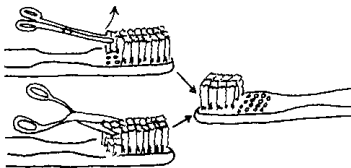
유치를 튼튼하게 지킨다. 충치로 발전하는 것을 막기 위해 어머니가 지킬 일

1. 모유를 먹인다. **아기에게 쥬스나 달콤한 차종류를 주지 않는다.** 으깬 바나나나 파파야는 아기가 생후 4개월이 되면 먹인다.
2. 아기가 음식을 먹은 뒤에는 깨끗한 천으로 치아를 닦아준다. 이것은 아기가 양치질에 익숙해지게 한다. 후에 아이는 칫솔질을 좋아하게 될 것이다.



한 살이 되면 아기는 젖니가 몇 개 난다. 그 때 어머니는 부드러운 솔이나 칫솔에 물을 묻혀서 닦아준다 (치약을 사용하면 거품 때문에 아기의 치아를 제대로 볼 수가 없다).

아이 스스로 자신의 치아를 닦게 한다. 실수해도 칭찬하면 계속하게 된다. 하지만 너무 어려서 제대로 깨끗이 할 수 없기 때문에 하루에 한 번은 어머니가(혹은 아버지, 형제들) 닦아주도록 한다. 이런 식으로 아이가 학교에 갈 나이가 될 때까지 도와준다.



아이의 입 크기에 맞도록 큰 칫솔을 작게 만들 수 있다. 칫솔모의 일부를 뽑아 내거나 가위로 자른다.

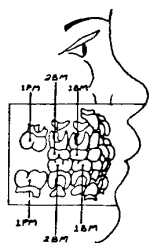
*임산부와 치과치료에 대한 이야기는 177-179쪽 참고

왜 유치가 중요한가?

유치는 영구치만큼 중요하다. 유치는 아기가 먹는 것과 말하는 것을 돕고 정상적인 외모를 갖게 한다.

하지만 많은 사람들은 유치를 유의해서 돌보지 않고 또한 치료도 하지 않는다. 부모들은 영구치가 이를 대신할 것이라고 생각한다.

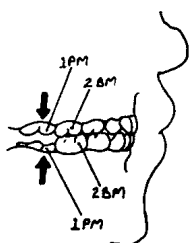
이런 생각이 이해는 되지만 유치의 중요한 기능을 잊고 있는 것이다. **유치는 자라나고 있는 영구치를 위한 공간을 확보하는 역할을 한다.** 충분한 공간이 없다면 영구치는 비뚤게 자란다. 이런 치아는 충치가 생기기 쉽다.



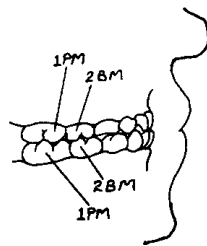
각각의 유치는 아랫쪽에 자라고 있는 영구치를 가지고 있다. 동시에 큰 어금니들은 입 안 뒤쪽 뼈 안에서 자라고 있다. (41쪽)

앞니는 흔들리다가 빠진다(일반적으로 5-7세). 뒤쪽의 유치는 그보다 후에 빠진다. (10-12세) 이것은 영구치 앞니가 먼저 형성되고 자라기 때문이다.

영구치 큰 어금니(1PM)는 첫 번째 영구치가 되기도 하는데 6세 경에 나온다.



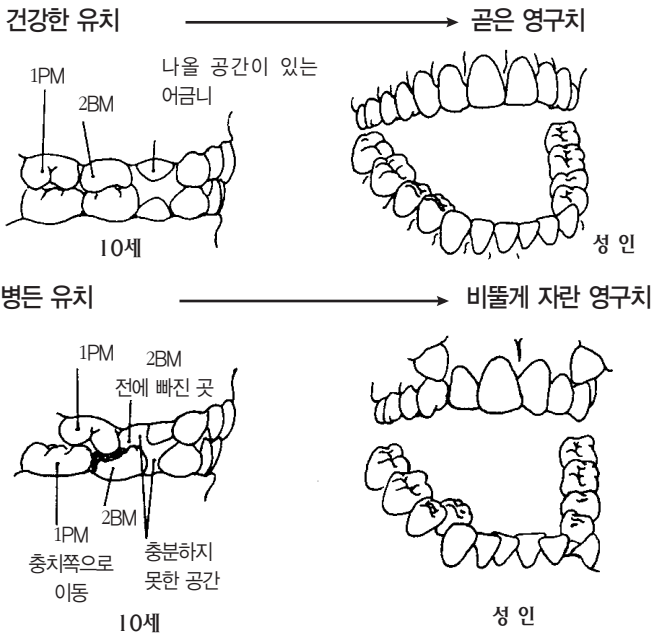
영구치 첫 번째 큰 어금니는 두 번째 젓니 어금니의 뒤쪽 (2BM)에서 미끄러지듯이 구강내로 나온다.



천천히, 꾸준히 위 아래의 어금니가 서로 만나서 닿을 때까지 자란다.

6세~11세까지는 영구치 첫 번째 큰 어금니가 제 위치까지 오도록 유도해 주고 붙잡아 줄 수 있는 튼튼한 유치가 있어야 한다. 영구치 어금니가 제자리에 자라는 것은 조건이 좋을 때이다. 이것은 다른 영구치도 공간이 충분하기 때문에 제대로 자라게 한다.

주 의: 어떤 아기는 선천적으로 영구치가 나올 충분한 공간이 없다.
대부분은 유치를 뽑으면 그 자리에서 영구치가 나온다.



어머니들에게 왜 유치가 중요한지 설명해 준다. 영양이 풍부한 음식과 규칙적인 양치질은 유치를 튼튼하게 유지시킬 것이다. **새로운 치아가 날 때 설사를 하지 않고 열도 나지 않는다.**

유치에 충치가 있다면 빨리 치료하여 건강한 영구치가 나오도록 해야 한다(10장).

어금니 돌보기

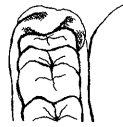
때때로 앞니가 자라고 있지만 어금니는 보이지 않을 때가 있다. 어금니는 그렇게 분명하지 않다. 새 어금니가 자라고 있을 때 고름주머니가 생기면 **얼굴이 붓는다**. 따라서 확실한 진단을 하려면 치아와 잇몸을 잘 살피서 치아에 충치가 있는지, 주변의 잇몸이 부어 종기가 생기지 않았는지 살펴보는 것이 도움이 된다.

얼굴이 부었다면
고름주머니가 생긴
원인을 찾는다.



환자가 젊다면(16-22세) 이는 고름주머니가 아닐 수 있다. 세 번째 큰 어금니(사랑니)가 입안의 맨 뒷쪽에서 자라날 수 있기 때문이다. 치아가 자라면서 잇몸 표면을 뚫고 나오게 된다. 손에 생긴 더러운 상처가 감염되기 쉽듯이 새로운 치아 주변의 뚫고 나온 부분은 감염되기 쉬워 얼굴을 붓게 할 수 있다.

뒷쪽의 치아를 살핀다.



새로운 치아 앞쪽에 덮인
붓게 부은 잇몸 조직을
살핀다.

치아가 나올 공간이 충분하면 잘 나올 것이다. 단지 시간이 필요하다. 처치하기 전에 문제가 얼마나 심각한지 결정해야 한다.

붓기도 없고 입도 잘 벌릴 수 있다면 지금 어떤 일이 생기고 있으며 감염을 막고 잇몸을 튼튼히 하기 위하여 무엇이 필요한지 설명해 준다. 가장 좋은 방법은 따뜻한 소금물로 헹구는 것이다. 치아가 제 위치로 자라날 때까지 계속 헹구는다.

심각한 증상(심한 통증, 부어오름, 입벌리기 힘든 상태)이 나타날 경우 88쪽의 추가 조치를 한다.

모든 치아 돌보기

이 책에서는 다음의 사항을 계속 강조한다. **영양이 좋은 음식을 섭취하고 치아를 청결히 한다.** 이것이 **가장 중요한 사실**이기 때문에 계속 반복하는 것이다. 그 후에 뒷부분에서 문제가 발생하면 어떻게 처리할 것인가를 다루게 된다. 영양과 청결을 잘 지킨다면 치아와 잇몸이 건강할 것이다. 영양이 좋은 음식은 치아를 포함한 전신의 건강상태를 향상시킬 것이고, 치아나 입안에 세균 집단과 당분이 없다면 치아나 잇몸에 문제를 야기하는 산은 생기지 않는다.

1. 영양이 좋은 음식을 섭취한다

첫째, 몸에 좋은 음식은 치아에도 좋다. 건강한 신체는 감염에 대한 저항력을 높여준다. 53쪽의 그림을 본다. 음식을 몇 가지 균으로 나눌 수 있다. 식사 때마다 각각의 균에서 한 두 가지의 음식을 섭취한다. 여기서



주식은 매끼 식사의 중심이다.

세 가지 중요한 음식 균을 볼 수 있다.

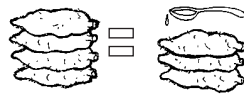
성장 음식(신체를 형성하는 음식)은 단백질을 제공한다.

유지 음식(신체를 보호하는 음식)은 비타민과 미네랄을 제공한다.

활동 음식은 활동하는데 필요한 칼로리를 제공한다.

둘째, 필요한 에너지를 공급하도록 충분한 음식을 섭취한다.

이것은 첫 번째 제안보다 훨씬 중요하다. 우리는 칼로리의 절반 이상을 주식에서 얻는다. 사람들은 값이 싼 음식을 거의 매끼 먹는다. 지역에 따라 쌀, 옥수수, 기장, 밀, 카사이버, 감자, 빵, 나무 열매, 바나나 등이다. 주식은 가장 많이 섭취하는 음식이다.



한 손가락의 식용유가 추가되면 에너지 필요를 충족하는데 있어서 평소 3/4 정도의 주식만 섭취하면 된다. 식용유는 배가 부를 때 쯤 충분한 칼로리를 섭취했음을 느낄 수 있게 해 준다.

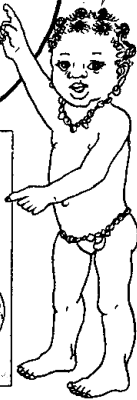


몸에 필요한 비타민과 단백질은 섭취하려면 성장음식과 유지음식을 고르고 먹는다.

에너지 생성 음식은 식생활에 가장 중요한 부분인 칼로리를 제공한다. 우리는 절반 이상의 칼로리를 주식에서 섭취한다. 그리고 나머지의 칼로리는 활동음식으로 얻는다.



“주식과 활동 음식은 달리고, 일하고, 뛰놀 수 있는 에너지를 제공한다.”



활동 음식에 대한 경고: 활동 음식은 우리에게 필요한 에너지를 제공하지만 어떤 음식은 좋지 않은 영향을 끼치기도 한다. 꿀, 당밀, 특히 **흰설탕**은 칼로리는 함유하고 있지만 치아에는 매우 해롭다. 과일, 땅콩, 식용유 등은 치아에 좋다.

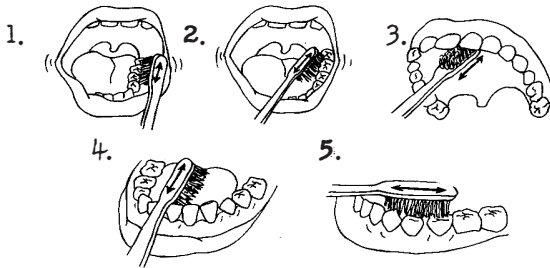
2. 치아를 깨끗이

치아를 청결하게 하는 데는 시간과 주의가 필요하다. 서두른다면 음식 찌꺼기와 세균 집단을 남겨서 충치와 잇몸 부종을 야기할 것이다. 치과 의료인들은 여러 가지 방법의 칫솔질을 추천한다. 어떤 방법은 좋기는 하지만 배우기가 어렵다.

배우기 쉽고 집에서 할 수 있는 칫솔질을 가르친다. 치아를 앞뒤로, 혹은 둥글게 문지르는 방법부터 시작한다. 제대로 한다는 확신이 들 경우만 칭찬하고 계속하도록 격려한다.

치약은 없어도 된다. 어떤 사람들은 숯이나 소금을 넣어 문지른다. 하지만 청소는 칫솔모가 하는 것이다. 따라서 물 문힌 솔이면 충분하다.

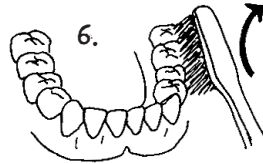
치아의 안쪽 바깥쪽, 윗쪽을 세밀히 문지른다.



칫솔질을 마치고 혀로 치아 표면이 매끄럽고 깨끗한지 확인한다.

마지막으로 칫솔모를 치아의 사이에 넣어 누르면서 치아 사이에 끼어있는 음식물을 쓸어낸다.

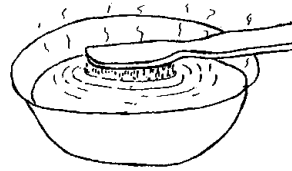
치아가 자라는 방향으로 칫솔을 쓸어낸다. 위 치아는 아랫쪽으로, 아래 치아는 윗쪽으로 쓸어낸다.



부드러운 모를 가진 칫솔을 사용하는 것이 얼마나 중요한지 설명한다.
 질기고 딱딱한 솔은 도리어 잇몸을 상하게 한다.



딱딱한 칫솔모를 뜨거운 물에 몇
 분간 담그면 부드러워진다.



플라스틱 손잡이가 뜨거운 물에
 닿아 녹지 않도록 주의한다.

가게에서 딱딱한 칫솔만 판매한다면 점원에게 부드러운 모의 칫솔을
 주문한다.

**주의: 충치를 감소시키는 또 하나의 중요한 방법은 치아에 불소를
 첨가하는 것이다. 불소는 칼슘처럼 치아를 강하고 단단하게 만들어
 준다.**

마시는 물, 치약, 비타민제, 양치액에 들어있는 불소는 충치를 예방한다. 이런
 방법은 다소 비용이 든다. 가장 효과적이고 저렴한 방법은 매일 학교에서 양치하는
 것이다(167쪽).

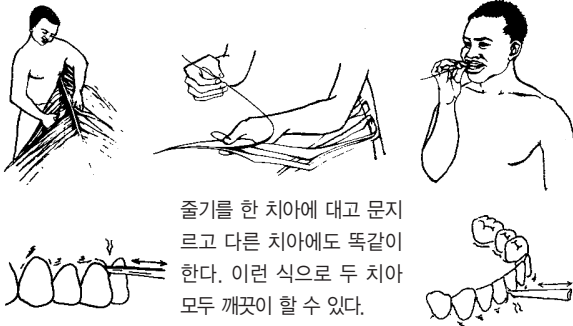
불소는 음식이나 물에 함유되어 있기도 하다. 예를 들어 차 잎이나 해산물에는
 많은 양의 불소가 들어 있다.



치아 사이를 닦는 것은 매우 중요하다.

치아 사이를 닦는 방법이 있다.

1. 치아 사이에 칫솔모를 끼워 누르고 음식물을 쓸어낸다.
2. 종려나무 잎에서 줄기를 제거한다. 얇은 끝 부분을 사용하여 이 사이에 부드럽게 넣었다 뺐다 한다.



3. 얇고 강한 실이나 끈을 사용한다. 실은 가장 좋은 방법이다. 하지만 주의해서 사용해야 한다.



그물에 사용되는 얇은 면사를 구한다. 풀러서 한 줄씩 사용한다.

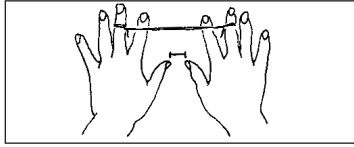
또는

치실을 구입한다. 치실은 치아 사이 청소를 위해 만든 특별한 실이다.

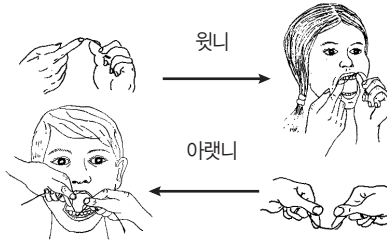
주의! 제대로 사용하지 않으면 치실은 잇몸을 상하게 할 수 있다. 다음 쪽에서 실을 어떻게 사용하는 지 설명할 것이다.

치실 사용법을 배우는 가장 좋은 방법은 누군가가 사용하는 것을 보여주는 것이다. 치과 의료인에게 문의한다.

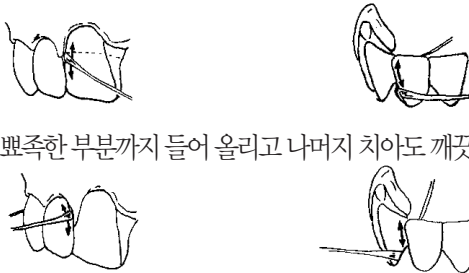
실의 끝 부분을 양손의 가운데 손가락에 감는다.



엄지와 검지손가락으로 실을 조정한다. 치아 사이에서 앞 뒤로 미끄러뜨리며 천천히 움직인다. 너무 힘을 주면 잇몸에 상처가 난다.



두 치아의 사이에서 손가락으로 실을 한 치아에 대고 당긴다. 그리고 실을 위 아래로 움직인다. 실을 앞뒤로 당기면 잇몸이 찢어진다.



실을 잇몸의 뾰족한 부분까지 들어 올리고 나머지 치아도 깨끗이 한다.

양쪽 치아를 다 닦고 나면 한 손가락의 실을 느슨히 하고 치아 사이에서 빼낸다. 그리고 나서 양손의 가운데 손가락으로 실을 다시 감고 다른 두 치아 사이를 닦는다.

치아를 청결히 하는 것과 영양이 좋은 음식을 섭취하면 거의 모든 치과 질환을 예방한다.