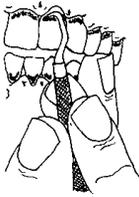


# 8장

## 치석 제거하기

치석제거는 ‘긁어 없애버린다’는 뜻이다. 오래된 음식 찌꺼기, 치석, 심지어는 잇몸에 걸린 생선뼈도 긁어낼 수 있다. 보통은 치석을 없애는 것이다.



치아 위의 세균막이 딱딱해지면  
치석이 생긴다. 치석에 눌린  
잇몸은 아프고 염증이 있다.

깨끗한 치아는 잇몸도 건강하다. 치석을 제거하면 감염된 잇몸이 정상으로 되돌아간다.

**치아를 깨끗하게 해야 잇몸이 건강하다.** 치석제거 후 칫솔질을 소홀히 하면 치석이 다시 끼고 잇몸이 또 아프고 염증이 생긴다.

치석제거를 하되 치아를 깨끗하게 관리하는 방법도 같이 알려준다.

잇몸 안에 무엇인가 걸려있으면 통증과 부종을 유발하기 전에 제거해야 한다(127쪽). 생선뼈나 섬유질이 끼었으면 **바로 지금** 제거한다.

만약 잇몸에서 피가 날 정도의 잇몸질환이 있으면 치석제거는 1주일 후에 한다. 그 동안 환자가 치아를 잘 닦고 따뜻한 소금물로 잘 헹구면 (7쪽) 잇몸 상태가 좋아진다. 그러면 치석제거하기도 쉽고 환자 스스로도 잇몸건강을 위해 큰일을 할 수 있다는 것을 배우게 된다.

**잇몸의 염증을 보여주기 위해 거울을 사용한다.** 나중에 거울을 보면서 좋아진 잇몸을 확인할 수 있다.

**치아가 깨끗해지기를 원하는 사람에게만 치석제거를 한다.** 원하지 않는 사람은 관리에 무심해서 치석이 다시 생긴다. 배우기를 원하지 않는 사람의 치석을 제거하는 일에 시간을 허비하지 말아야 한다.

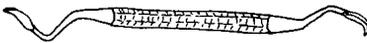
## 치석제거에 필요한 기구들

**치석제거기**라고 불리는 특별한 기구가 필요하다. 쉽게 치석을 제거하려면 각 치아에 맞는 치석제거기를 사용해야 한다. 어떤 것을 구입해야하는지도 잘 알아야 한다.

치석제거기는 값이 비싸다. 많이 사용하는 기구를 몇 개만 사는 것이 좋다.

양 날 치석제거기 두 개 또는 훔날 치석제거기 네 개가 필요하다.

1. **두 끝이 날카로운 것** - 잇몸 가까이 붙은 치면 치석을 제거한다.



*Ivory C-1 scaler*

2. **두 끝이 무디고 둥근 것** - 잇몸 아래의 치면 치석을 제거한다.



*G-11, 12 scaler*

치석제거기의 끝은 매우 중요하다. 한쪽 끝은 왼쪽으로 구부러지고 다른 쪽 끝은 오른쪽으로 구부러져서 치아의 모든 면에 쉽게 도달할 수 있다. 이 기구의 양 끝 날은 날카롭다. 날은 잘 듣도록 갈아놓아야 한다. 날카로운 날이 무딘 날보다 치석을 더 잘 긁어낼 수 있다.

그 외 더 필요한 것:



치경



탐침



핀셋



숫돌

주의: 기구 주문시에는 기구의 보통명칭과 정식명칭을 모두 사용해야 원하는 기구를 받기 쉽다. 직접 필요한 기구들을 만들 수도 있다 (170-172쪽). **치석제거 기구함에는 모든 것을 갖추어 놓아야 한다.**

## 치석 제거하는 법

치석은 치은낭 안에서 생기기 시작한다. 잇몸이 가리고 있어서 치석은 그 곳에 쌓이게 된다. 치석을 제거할 때에는 종종 치석을 눈으로 보기보다 **느껴야** 한다. 잇몸이 치유되려면 모든 치석을 제거해야 한다. **치석이 남게 되면 그 위에 쌓이는 치석은 더 빨리 형성된다.**

미리 준비할 것

치석제거기, 치경, 핀셋, 탐침, 슷돌, 거즈

치아와 잇몸을 정확히 보기 위해서 조명이 밝아야 한다. 치석제거는 시간과 연습이 필요하다. 치과의사, 환자 모두 편안해야 한다. 환자가 뒤로 기댈 수 있는 특별한 의자를 준비한다(73쪽).

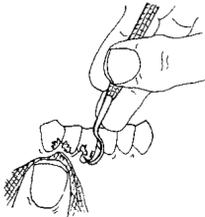
### 치석 제거하는 순서

1. 환자에게 무엇을 할 것인가를 설명한다.
2. 잇몸 아래에 있는 치석을 확인한다.
3. 치석 아래에 치석제거기를 갖다 댄다.
4. 치아 표면에 대고 기구를 잡아당긴다.
5. 치면이 매끈한지 확인한다.
6. 치과의사가 한 일과 앞으로 예상되는 것을 설명한다.

**1. 무엇을 할 것인가를 설명한다.** 예상되는 것을 환자에게 설명한다. 피가 나고, 조금 아프다. 너무 아프면 잠깐 쉰다. 또는 국소마취를 할 수도 있다. **기억할 것:** 먼저 손과 기구를 깨끗하게 한다(82-85쪽).

**2. 잇몸 아래에 있는 치석을 확인한다.** 치석은 치아 뿌리 위에 거칠게 느껴진다. 치석은 치은낭 어디에나 생기므로 치아의 모든 면에서 확인한다.

### 치석을 확인하는 두 가지 방법

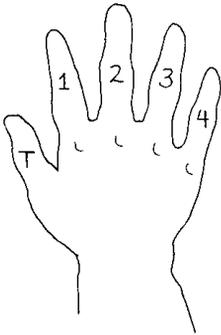
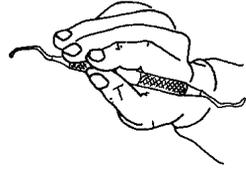


**1. 탐침을 이용한다.** 잇몸 안에서 치아 뿌리를 따라서 탐침 끝을 위 아래로 훑는다. 거친 곳을 느껴본다. 치석이 없는 곳은 매끈하다.

**2. 거즈를 이용한다.** 끝을 틀어서 치아 사이로 누른다. 거즈가 잇몸을 아래로 누르면 침을 흡수한다. 그러면 치석을 더 많이 볼 수 있다.

3. 치석 아래에 치석제거기를 갖다 댄다. 기구 사용법을 배운다.  
 기구를 잡는 법과 치은낭 안으로 기구를 밀어넣는 방법을 배운다.

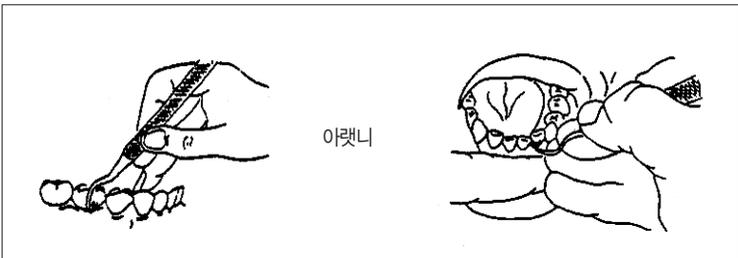
연필 잡는 것처럼 기구를 잡는다.  
 그 다음 힘차고 균형있게 잡아당긴다.



**조작이 매우 중요하다.** 치석제거기의 끝은 날카롭다. 주의하지 않으면 잇몸이 다칠 수 있다. 조심스럽게 해야 하고 서두르지 말아야 한다. 기구의 끝은 언제나 치아 위에 두어서 잇몸을 다치지 않게 한다. 세 번째 손가락을 치아에 댄다. 이렇게 하면 손을 안정시키고 날카로운 기구가 잇몸 아래로 조심스럽게 미끄러져 들어가게 해준다.

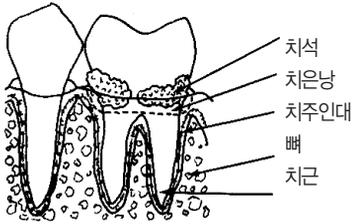


윗니



아랫니

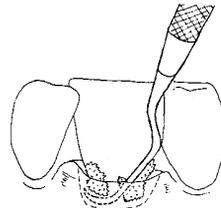
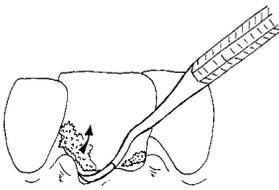
치아에 근접한 잇몸 끝은 안으로 접혀서 주머니를 형성한다. 이 **치은낭**이 치아를 둘러싸고 있다. 치은낭은 깊을 수도 있고 얇을 수도 있다. 깊은 치은낭은 오래 전부터 염증이 있었다는 것을 의미한다.



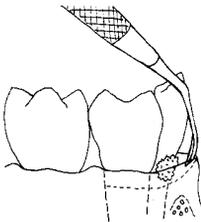
치석은 치은낭 깊숙히 생기기 시작한다. 잇몸 위로 보이는 치석을 제거하면 도움은 되겠지만 그것으로 충분하지는 않다. 나머지 치석을 제거해야 한다. 치석이 조금이라도 남아 있으면 염증이 생긴다.

먼저, 보이는 치석을 제거하기 위해 끝이 날카로운 치석제거기를 사용한다.

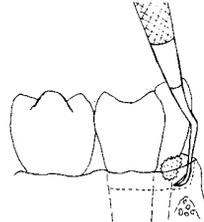
그 다음 끝이 둥근 치석제거기로 나머지 치석을 긁어낸다.



**치은낭 안에 끝이 둥근 치석제거기를 사용할 때는 더 조심한다.**



1. 날의 날카로운 면을 치면에 놓는다. 치은낭 안으로 치아를 따라 미끄러진다.



2. 거친 치석 위로 지날 때 감지할 수 있다. 치은낭의 바닥을 감지하면 멈춘다.

4. 기구 끝을 치아면에 확실하게 대고 잡아당긴다. 한 번에 가능한 한 많은 치석이 떨어져 나가도록 한다. 조금씩 제거하는 것은 좋지 않다. 왜냐하면 남은 치석은 매끈하게 되어 제거하기가 어렵기 때문이다.

<p>1. 기구를 단단히 잡는다.</p>  <p>치석제거기의 끝은 언제나 치아 표면에 두고 잇몸을 찌르지 않도록 한다.</p>	<p>2. 기구를 힘차고 짧게 잡아당긴다.</p> 
<p>3. 거즈로 기구 끝을 닦는다.</p> 	<p>4. 거즈로 잇몸을 눌러서 지혈한다.</p> 

#### 5. 치면이 매끈한지 확인한다.



탐침을 잇몸 아래쪽으로 넣어 여전히 거친 부분이 느껴지는지 확인한다. 치아의 모든 면이 매끈하게 느껴지면 다음 치아로 이동한다.

서두르지 않는다. 신중하게 모든 치석을 제거하는 것이 더 중요하다. 치석이 많을 때는 한 번에 한쪽만 하고 나머지 반은 환자가 다시 올 수 있는 가능한 빠른 날로 정해서 한다.

마지막으로, 치아가 깨끗하게 보여야 한다. 다른 치석제거기의 날카로운 끝을 이용한다. 치아 앞 뒤의 검은 물질을 닦아낸다.



치아 자체는 검게 변하지 않는다. 단지 착색일 뿐이다. 고기를 먹거나 홍차를 마시거나 담배를 피우면 이런 착색이 생긴다. 이러한 오래된 음식 찌꺼기를 제거하면 흰 치아가 드러난다. **명심할 것:** 치아를 매일 열심히 닦지 않으면 치아는 다시 검게 변한다.

## 6. 치과의사가 한 일과 앞으로 예상되는 것을 설명한다.

머칠 동안은 잇몸이 아프지만 곧 가라 앉는다.

잇몸이 강해지고 튼튼해지기 위해서 해야할 일을 설명한다.

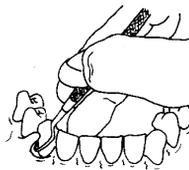
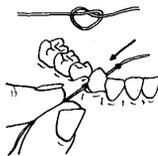
- **부드러운 칫솔로 이를 닦는다.** 칫솔로 치은낭 내부와 앞니 뒷쪽도 닦아야 한다. 이곳은 치석이 가장 잘 생기는 부위이다(67쪽).
- **치아 사이를 닦는다.** 칫솔, 종려나무 잎의 줄기, 또는 강하고 얇은 실을 이용한다(69쪽).
- **따뜻한 소금물로 양치한다.** 잇몸이 강해지려면 하루에 소금물 네 컵으로 양치한다. 잇몸이 강해지면 하루 한 컵만 해도 된다(7쪽).
- **잇몸이 강해지는 자연 식품을 먹는다.** 구아바, 오렌지 같은 신선한 과일과 검푸른 잎을 가진 신선한 야채가 잇몸에 좋다.

## 잇몸 아래에서 이물 제거하기

두 치아 사이의 잇몸이 빨갛게 부어 올랐으면 무엇인가가 치은낭 안에 있는 것이다. 아마도 생선뼈, 망고실, 또는 치석의 날카로운 부분일 것이다.

먼저 탐침으로 그 이물을 확인하고 치석제거기나 질긴 실로 제거한다.

치석제거할 때와 마찬가지로 끝이 둥근 치석제거기를 사용한다. 이물질 아래로 부드럽게 파고 들어가 들어올린다.

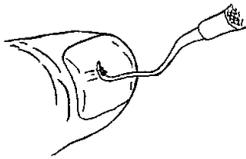


또는, 실로 매듭을 만들어서 두 치아 사이에 밀어넣는다 (69쪽). 위 아래로 움직이지 말고 잡아당겨서 매듭이 밖으로 나오도록 한다. 이물질이 매듭에 달려 밖으로 나오게 된다.\*

\* 잇몸이 자라서 종양이 되면(치육종) 숙련된 치과의료인이 잘라내야 한다.

## 치석제거 기구들을 깨끗하고 날카롭게 유지하기

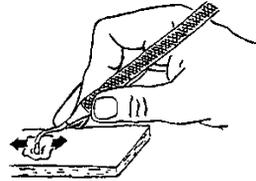
치석제거기는 무딘 것보다 날카로와야 치석에 더 잘 파고든다. 치석 위로 미끄러지는 느낌이 올 때마다 날을 갈아야 한다.



날 끝이 날카로운지 확인하기 위해 손톱에 대고 긁어본다. 잘 긁어지지 않으면 치석을 없애버릴 만큼은 날카롭지 않은 것이다.

미세한 결정의 슷돌(알칸서스 슷돌) 위에 날 끝을 간다. 먼저 슷돌 위에 기름이나 물을 몇 방울 떨어뜨리면 더 쉽게 갈린다.

두 번째나 세 번째 손가락을 슷돌에 대고 날 끝은 슷돌에 앞 뒤로 문지른다. 둥근 기구는 날을 갈면서 돌린다. 이렇게 하면 기구의 둥근 모양을 유지할 수 있다.



치석제거기는 깨끗이 살균시킨다. 기구에는 피가 묻기 때문이다. 살균하는 방법은 83, 84 쪽을 참고한다.

치경, 탐침, 핀셋은 살균할 필요가 없다. 소독하면(85쪽) 깨끗하게 된다. 수건으로 물기를 닦고 깨끗한 천에 싸서 치석제거 기구함에 넣는다. 기구가 필요할 때마다 쓸 수 있게 준비해 놓는다.

치석을 다 제거했어요,  
치석이 다시 끼지 않도록 하세요



각 사람에게 주지시킬 것:

치석제거는 치료가 아니다. 환자가 새로운 시작을 할 수 있도록 해주는 것이라 할 수 있다.

잇몸 관리는 스스로 해야 한다. 의료인은 환자의 치아에서 단단한 물질을 제거한 것이고 앞으로 주의해서 이를 닦으면 치석은 다시 생기지 않는다.