

누렇게 변한 치아, 생활 속 미백으로 이미지 up!

기사입력 2012-01-12 08:30



[박영준 기자] 상대방과 가까이 마주 앉아 대화하고 싶지만 자신이 없다. 언제부터인지 누렇게 변색된 치아 때문에 웃을 일이 생겨도 입을 가리거나 호탕하게 웃지 못하게 되다보니 친구들이 오해할 때도 많다.

위의 경우는 치아의 변색이 심한 사람이라면 가지는 공통적인 고민일 것이다. 웃을 때 보이는 가지런하고 하얀 치아는 상대방을 기분 좋게 만들지만, 누렇게 변한 이는 아름다운 미소를 망치는 원인이다, 위생적으로도 좋지 못한 인상을 준다.

치아가 변색은 선천적인 요인보다는 환경적 요인에 의해 발생한다. 사람마다 피부색이 다르듯 치아의 색도 조금씩 차이를 보이기 때문에 유치가 빠지고 영구치가 생길 때 보통 치아의 색과 배열 등이 결정되나, 큰 차이점을 볼 수 없다.

그러나 치아 변색의 경우 대부분 치아 관리를 소홀히 했을 때 발생한다. 담배나 커피 등의 각종 기호식품에 의해 변색되거나, 치아의 손상으로 치아 내부의 신경과 혈관 등이 괴사해서 발생하게 되는 것이다.

이에 치아 변색을 예방하기 위해서는 환경적인 요인을 컨트롤하는 것이 중요하다. 또한 이미 변색이 진행되고 있다면 일생생활에서 실천할 수 있는 치아 미백법을 알아 놓는 것이 좋다.



◆ 치아미백에 악영향을 끼치는 음식

치아변색에 영향을 미치는 것 중 하나는 음료다. 특히 커피나 홍차, 와인이 치아 착색을 일으키는 음료로 잘 알려져 있다. 커피와 홍차에 함유된 탄닌이라는 성분은 검정색 색소를 가지고 있기에 치아변색을 만드는 원인이 되는 것. 또한 와인에 포함된 폴리페놀은 치아의 에나멜을 벗기는 작용을 해 치아착색을 일으키고 세균이 자랄 수 있는 환경을 만든다.

이에 커피나 홍차를 마신 후 이를 닦는 습관을 기를 필요가 있으며, 단순히 커피보다는 우유를 섞어 마시는 것도 도움 된다. 와인을 마실 때는 마신 후 물로 입을 헹궈주는 것도 좋다.

변색에 영향을 미치는 음식도 있다. 특히 카레나 토마토 소스가 들어간 피자 혹은 파스타를 유의할

필요가 있는데, 노란색상을 가진 카레에 함유된 커큐민 성분은 착색력이 매우 뛰어나기 때문. 토마토소스는 산 성분을 가지고 있어 치아의 상아질을 벗기고 색소를 침투시킨다.

음식의 경우 치아 착색을 막기 위해 많이 쓰는 방법은 시금치나 양상추를 곁들이는 것이다. 카레에 시금치를 갈아 넣어주거나, 파스타나 피자 등에 샐러드로 양상추를 함께 준비하는 것이 착색을 줄여주는 방법이다.

◆ 누런 치아를 하얗게 만드는 생활습관



레몬이나 바나나는 대표적으로 치아미백에 도움이 되는 과일이다. 이들 과일에 들어간 비타민 C가 치아를 하얗게 만드는 효과가 있기 때문. 레몬의 경우 즙을 내 거즈에 묻힌 후 마사지하듯 치아를 문질러 주는 것이 좋고, 바나나는 껍질 안쪽 부분을 치아에 대고 문질러 주면 좋다. 단 시간은 5분을 넘지 않도록 한다.

하지만 가장 중요한 것은 기본적인 치아 관리에 있다. 기본적으로 충실히 이를 닦는 습관을 가져야 하며, 칫솔질 시에는 윗니는 아래쪽으로 쓸어내리듯이 아랫니는 위쪽으로 쓸어올리듯 돌려서 하는 것이 중요하다. 이 밖에도 스케일링을 자주하여 치석이나 플라그, 치태 등을 제거하고 입안을 청결히 해야 한다.

강남 화이트스타일치과 치의학박사 김준현 원장은 “치아의 변색은 평소 생활습관과 많은 관련이 있으므로 제 때 예방하는 것이 좋지만, 사실 바쁜 생활 속에서 쉽게 지키기란 어렵다”며 “이에 1 day 화이트닝 혹은 3 day 화이트닝 등 빠른 시간에 미백효과를 볼 수 있는 치과 시술을 통해 관리를 받는 것도 한 방법”이라고 조언했다.

한경닷컴 bnt뉴스 기사제보 presslife@bntnews.co.kr

▶ 새해 미션! 주방의 묶은 때를 벗겨내자

▶ 2012년, 가장 기대되는 스타 부부 2세는?

▶ 돌싱男 “원수 안 봐서 좋지만, 성욕은 불편해”

▶ “눈길에도 내가 제일 잘 나가” 겨울철 사고 예방법

▶ **미녀 방청객으로 깜짝 등장한 강유미 “정말 몰라보겠네”**

Copyright © 한국경제. All rights reserved. 무단 전재 및 재배포 금지.

이 기사 주소 <https://news.naver.com/main/read.naver?mode=LPOD&mid=etc&oid=015&aid=0002616740>
