

[1000자 건강 조언] 칫솔질이 치아관리의 절반 정기적 스케일링

기사입력 2004-02-13 14:12 최종수정 2004-02-13 14:12

“선생님 저는 이를 매일 열심히 닦는데, 왜 자꾸 치석이 끼죠?” “이를 열심히 닦았더니 치아가 오히려 패였어요.” “잇솔질 하면 맨날 피가 나요.”

환자들에게 가장 많이 듣는 소리 중 하나다. 우리가 어릴 때부터 배워왔고, 평생 생을 두고 해야 할 일이며 우리 생활이 돼버린 잇솔질이지만, 정작 환자들과 상담해 보면 그 피해가 막심하다는 생각이 든다.

잇솔질의 잘못된 습관과 방법이 문제다. 20여년전 모 치약 광고에 보면 혀로 치아를 문지를 때 뽀뽀 소리를 내는 광고가 있었다. 이는 엄밀히 따지면 잘못된 광고다. 치아는 항상 침에서 분비되는 얇은 막으로 덮여 있어야 건강한 상태를 유지할 수 있기 때문이다.

마찬가지로 우리는 이를 닦을 때 앞면만을 닦는 습관이 있다. 그러나 식사 후 앞면에는 음식물이 거의 끼지 않는다. 대부분 치아와 치아 사이, 그리고 치아와 잇몸 사이에 낀다. 그로 인해서 잇몸에 염증이 생기고, 충치가 생기게 된다.

물론 각각 개인에게 알맞는 여러가지 잇솔질법이 있지만, 대표적인 방법은 위에서 아래로 돌리면서 치아와 치아 사이에 음식물을 빗질하듯이 쓸어 내리면서 닦아야 한다. 옆으로 계속 닦게 되면 치아 사이에 음식물을 끼게 하는 것을 더 가중할 뿐만 아니라 물방울이 바위를 뚫듯이 치아를 마모시키게 된다.

칫솔의 선택에도 요령이 필요하다. 무작정 크다고 해서 좋은 칫솔이 아니라, 2~3줄 정도의 칫솔모에, 머리 크기는 치아 1~2개 정도를 덮을 정도 크기가 적당하다. 잘 알고 시행하는 잇솔질이 구강건강에 도움이 되는 것이지 오히려 잘못 하는 잇솔질은 치아에 악영향을 줄 수도 있다. 또한 우리가 매일 잇솔질을 해도, 정기적인 스케일링은 필수다. 구강건강은 적극적인 관리가 가장 중요하다.

<김재영 화이트스타일 치과 원장>

< Copyright © 매경이코노미. 무단전재 및 재배포 금지 >

