

## '치아미백' 효과 뛰어난, 생활 속 습관들

기사입력 2012-03-27 09:58



[천혜나 기자] 반듯하고 하얀 치아는 상대방에게 호감을 준다. 연예인들의 환한 미소가 사람들에게 호감 가는 인상을 심어주는 것도 그 이유다. 때문에 최근 치아미백에 관심을 갖는 사람들이 급증하고 있다. 고른 치열을 갖고 있다 해도 '누런 이'로는 호감을 사기 어렵기 때문이다.

치아의 착색은 선천적인 요인보다 환경적인 요인에 의해 이뤄진다. 치아의 표면은 유기물과 무기물 수분으로 구성돼있는 법랑질로 이뤄져 있다. 세월이 지나면 유기물 사이 공간으로 색소가 들어가면서 치아색이 변하게 된다. 이러한 치아의 변색은 생활습관만 고쳐도 미백효과를 볼 수 있다.

많이 먹는 커피, 와인, 홍차 등은 치아 착색을 일으키는 탄닌이라는 성분을 함유하고 있다. 특히 와인에 포함돼 있는 폴리페놀은 치아의 에나멜을 벗겨 치아 착색뿐 아니라 세균이 자랄 수 있는 환경까지 만든다. 때문에 커피나, 와인 등을 마시게 되는 경우 이를 반드시 닦거나 입을 물로 헹궈줘야 한다.

이 외에도 카레나 토마토소스가 들어간 음식은 치아 변색에 영향을 미친다. 카레에 들어있는 커큐민 성분은 착색력이 매우 뛰어나다. 또한 토마토소스는 산 성분을 갖고 있어 치아의 상아질을 벗기고 색소를 침투시킨다. 이러한 경우에는 시금치, 양상추 등의 샐러드를 함께 섭취하는 것이 좋다.

반면 비타민C가 함유된 과일은 치아미백에 효과가 있다. 특히 레몬이나 바나나는 치아미백효과가 있는 것으로 유명하다. 레몬즙을 내 거즈에 묻힌 후 마사지하듯 치아를 문질러 주거나 바나나 껍질 안쪽부분을 치아에 대고 5분정도 문질러 주면 미백효과를 볼 수 있다.

그러나 바쁜 생활 속에서 예방법을 지키기란 쉽지 않다. 때문에 미백효과를 단시간에 볼 수 있는 '치아미백'관리를 받는 사람도 증가하고 있다. 특히 1day 화이트닝은 시간이 없는 직장인이 가장 많이 찾는 시술 중 하나로 하루 한시간만에 효과를 보는 극초단기 치아미백이다.

치아미백 중에는 담배나 기타 착색음료를 자제하고, 미백을 받은 24시간동안 뜨겁거나 차가운 음료를 피해야 한다. 또한 일반 불소치약을 사용하지 말아야 한다.

한 번의 치아 미백시술은 2~3년 동안 효과를 지속해준다. 여기에 생활습관을 개선한다면 더욱 오래 하얀 이를 유지할 수 있다. (도움말: 화이트스타일치과 김준헌 원장)

한경닷컴w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.co.kr

- ▶ 인피니트 우현, '셜록' 가사로 절친 샤이니 응원
- ▶ 이소정-나들이 '코뿔소', 이 정도는 되야 '보이스코리아'
- ▶ 신화 콘서트에 3천명 해외 팬 체조경기장 집합 '일대 혼란'
- ▶ 웹툰작가 정다정, 샤이니 종현 열혈팬으로 주목 "컴백 축하해요"
- ▶ '보이스코리아' 허공 눈물, 생방송 진출권 획득성공에 "허각아 고마워"

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=0002663601>

---