매경이코노미

[1000자 건강 조언] 칫솔질만 잘해도 잇몸병 90% 예방

기사입력 2003-09-05 13:30 최종수정 2003-09-05 13:30

찬 음식을 먹을 때 이가 시린 이유는 여러가지가 있지만 대부분 치아와 그 주 위조직의 손상으로 치아 속에 있는 신경이 차가운 것에 민감하게 반응하면서 시린 증상이 나타난다.

치주질환이 심하다거나 잇몸이 내려가 치아의 뿌리가 노출돼 시린 증상을 호소 하는 경우도 종종 있지만 많은 경우 잘못된 칫솔질 때문에 치아와 잇몸이 닿는 부위가 V자로 패이면서 시린 증상을 호소한다. 특히 칫솔질을 옆으로 하기 쉬 운 송곳니와 그 뒤에 있는 작은 어금니 부위에서 많이 볼 수 있다.

앞니의 경우 조금만 신경 쓰면 위 아래로 닦기 쉽지만, 어금니 부위로 갈수록 위 아래로 닦으려니 손목에 힘이 들어가고 개운한 맛이 없는 것 같아 좌우로 시원하게(?) 닦는 경우가 많다. 하지만 이런 방법으로 칫솔질을 하면 정작 닦 여야 될 치아 사이 부위는 닦이지 않고 애꿎은 치아만 상하게 된다.

물론 하루 이틀 만에 금방 치아가 닳는 것은 아니지만 낙숫물이 단단한 바위에 구멍을 만들 듯 하루에 세번씩 꾸준하게 잘못된 칫솔질을 하게 되면 아무리 단 단한 치아라도 버텨내지를 못한다. 이런 상태를 치경부 마모증이라고 하는데, 계속 방치할 경우 치아 내부까지 패이게 되고 신경이 손상돼 결국 신경치료까 지 받아야 할 수 있다.

치경부 마모증을 예방하기 위해서는 올바른 칫솔질 방법을 사용하는 것이 중요 한데, 손목 회전을 통해 칫솔을 잇몸에서 치아 쪽으로 회전시켜 닦는 것이 좋 다. 칫솔을 선택할 때에도 되도록 칫솔모가 부드러운 것을 선택하고 마모제가 적게 포함된 치약을 사용하는 것도 도움이 된다. 이미 진행된 치경부 마모증의 경우에는 '레진'이라는 치아색과 유사한 재료를 사용해 마모된 부위를 메꿔 주면 된다.

치경부 마모증 치료 후 치료된 재료가 자주 탈락하는 경우에는 교합에 이상이 있는지 검사해 봐야 하며, 잘못된 칫솔질을 계속 사용할 경우 치료한 재료가 마 모되거나 탈락할 수 있으므로 치료후 반드시 올바른 칫솔질 방법을 사용하는 것이 중요하다.

<전태두 강남 화이트스타일 치과 원장>

< Copyright ⓒ 매일경제. 무단전재 및 재배포 금지 >

Copyright ⓒ 매경이코노미. All rights reserved. 무단 전재 및 재배포 금지.

이 기사 주소 https://news.naver.com/main/read.naver?mode=LPOD&mid=etc&oid=024&aid=0000005418