

위험을 감소시킨다. 마우스가드는 치아에 꼭 맞아야 하므로 약국에서 사는 것보다는 치과에서 특별히 맞추는 것이 가장 좋다.

- **치아의 생명을 구하는 방법을 알아들것** 사고로 이가 부딪쳐 빠질 경우에 신속한 조치를 취하면 이의 생명을 구할 수 있다. 우선 이를 찾아서 조심스럽게 이의 상부를 잡는다 (부리를 만지지 말것). 부리에 흙이 묻었으면 우유로 살며시 씻는다 - 어떤 식으로 하던 세게 닦지 말것. 그리고나서 이를 제자리에 끼우고 즉시 치과로 간다. 이를 제자리에 끼우지 못 할 경우에는 비닐랩에 조심스럽게 싸거나 우유를 담은 그릇에 넣어 빨리 치과에 가도록 한다.

Korean  
27 July 1998

## 치과 치료비를 절약하려면

How to save money on dental bills

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 주신다. 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

## 치과 치료비를 절약하려면 How to save money on dental bills

치과에 가서 정기적으로 치아점검을 받는 것은 구강건강에 좋은 투자를 하는 것이다. 그러나 집에서 치아를 잘 보살피면 충치나 치조염 등의 예방이 가능한 문제들로 치과를 찾는 일들을 줄일 수 있다.

- **치솔과 치아전사로 이를 닦는데 더 많은 시간을 - 그리고 치과에서는 더 적은 시간을 - 소비할 것** 치솔에 치약을 묻혀 몇초 동안 이를 닦으면 입안이 신선해 진다 - 그러나 치아문제들을 예방하는 데에는 충분치 못하다. 성인들이 치아를 잃게 되는 가장 큰 원인은 잇몸에 세균감염이 생기는 데에 있다. 치아를 단단히 잡아주는 뼈로 세균감염이 퍼지게 되면, 이가 흔들리게 되어 결국에는 빠지게 될 수 있다. 잇몸의 세균감염은 플라크라고 불리는 눈에 안 보이는 끈끈한 물질이 쌓이므로서 생긴다.

그러나 치솔과 치아전사를 사용하여 꼼꼼하게 양치질을 하면 플라크를 - 충치의 원인이 되는 플라크 속의 박테리아까지 - 제거할 수 있다. 치솔은 머리가 작고 털이 부드러운 것을 사용하고, 털이 닳아 보이기 시작하면 (대략 6주마다 한 번씩) 새 것으로 갈며, 완두콩 크기만큼의 불소치약을 사용한다. 양치질은 아침식사 후와 취침 전에 하고, 치아마다 하나씩 작은 원을 그려가며 솔질한다. 아니면 가볍게 상하로 문질러가며 솔질한다. 그리고 치아의 안쪽도 솔질한다. 또한 매일 치아전사나 치아테이프를 사용하여 치솔이 닦지 못하는 치아 사이를 닦아 준다.

그런데 잇몸에 피가 나면 어떻게 할 것인가? 이런 경우는 잇몸에 염증이 있다는 것의 표시로서 세균감염이 생길 위험이 있다는 것을 의미한다. 계속하여 양치질을 하고 치과 의사에게 자문을 구하도록 한다. 그리고 다른 사람에게 치솔을 빌려 주면 안 된다 - 충치의 원인이 되는 박테리아는 다른 사람에게 전염될 수 있기 때문이다.

- **어린이들이 양치질을 하는 것을 도와줄 것** 어린이들이 혼자 치솔질을 제대로 할 수 있게 되려면 보통 일곱 내지 여덟 살이

되어야 하고, 열 살 정도는 되어야 치아전사를 제대로 사용할 수 있게 된다. 따라서 어린이들이 양치질을 할 때는 아주 적은 양의 불소치약을 사용하여 바르게 치솔질하는 방법을 배우도록 도와주어야 한다 (여섯 살 미만의 어린이들은 불소량이 적은 치약을 사용하도록 해야 한다). 자녀들에게 치아를 바르게 닦는 법을 가르칠 때 약국에서 플라크를 노출시키는 알약(disclosing tablets)을 구입하여 사용하면, 치아에 플라크가 남아있는 곳을 볼 수 있게 되므로 가르치는 데 도움이 된다. 그리고 앤티플라크 양치물약을 사용해도 상관은 없으나, 치솔과 전사로 꼼꼼히 양치질하는 것의 대용이 될 수는 없다는 것을 염두에 두어야 한다.

- **치아에 해롭지 않은 음식을 먹을 것** 간식용 스낵이나 음료수 중에는 치아에 해로운 것들이 있다. 초콜렛이나 케이크 등의 단것들, 이에 들러붙는 끈적끈적한 것들, 청량음료, 스포츠드링크 등은 모두 치아에 해로우며, 심지어는 과일주스도 치아를 해칠 수 있다. 따라서 어린이들이 이런 종류의 음식을 자주 먹지 않도록 해야 한다. 우유, 치즈, 요구르트 등의 저지방 낙농제품들과 과일은 성인들과 어린이들 모두에게 좋은 간식용 음식이다 (그러나 다섯 살 이하의 어린이들에게는 전지방 낙농제품을 먹일 것). 낙농제품에는 충치의 예방에 도움이 되는 특별 단백질이 들어 있다. 그리고 다른 음료수 대신 물을 마시는 습관을 들이도록 한다 - 물에는 치아를 튼튼하게 만들어 주는 불소가 포함되어 있다.

- **설탕이 들어있지 않은 껌을 씹을 것** 식사 후에 껌을 20분 가량 씹으면 충치를 예방하는데 도움이 된다. 그 이유는 껌을 씹으므로서 충치 예방에 좋은 침이 많이 생산되기 때문이다. 침은 음식을 먹고난 후에 입에 남아있는 음식물의 입자들을 씻어내 주기 때문에 플라크가 생기는 것을 방지해 준다. 그러나 한가지 중요한 것은 반드시 껌의 라벨에 설탕이 없다고(sugar-free) 적혀 있는 것을 선택해야 한다.

- **스포츠를 할 경우 마우스가드(mouthguard)를 고려해 볼 것** 축구나 농구같이 부딪치기 쉬운 스포츠를 할 때 마우스가드를 사용하면 진탕의 위험과 (고치려면 비용이 많이 드는) 치아부상의