

# 우리 아이 건강한 치아관리

## ■ 아이들에게 체크해 봐야할 치과질환



어린이들의 성장 중 형성된 치아 상태는 성인에 이르기까지 영향을 끼칠 수 있습니다. 유치(젖니)에 충치가 심해 뽑게 되면 새로 날 영구치(간니)들에도 영향을 미쳐 치열이 가지런하지 못하고 발음이 잘못 될 수도 있습니다.

대한치과의사협회의 보고에 따르면 덴마크 어린이가 10명 중 1~2명이 충치인 반면 우리나라는 무려 7~8명이나 된다고 합니다.

초등학교 입학 전후의 어린이들은 이 시기부터 식이섭취가 잦아지며 군것질도 늘게 될뿐 아니라 비정상적으로 위치된 치아나 턱을 자각하기 시작하는 나이입니다. 이러한 때에 충치를 제때에 치료를 안 하고 방치해 둔다면 썩는 것이 진행되어 신경에 가까워져 아프게 되고 좀 더 진행되면 염증이 뿌리까지 가서 이가 생활력을 상실하며 주위 뼈가 녹고 잇몸에 고름주머니가 생기게 됩니다. 이렇게 염증이 심하면 그 염증이 아래에 있는 영구치의 싹에 이환되어 영구치의 모양이나 형태가 이상해 질 수 있고 또한 젖니를 미리 뽑게 되면 영구치가 나올 공간이 없어서 덧니가 생기는 등의 부정교합이 발생할 수 있습니다. 또 앞니에 오래된 충치가 있는 경우에는 충치부분이 검게 보이므로 가능한 치료를 해주는 것이 바람직하고 치열이나 턱이 바르지 못하다면 조기에 교정 치료를 받을 수 있도록 전문가와 상담하시는 것이 아동의 외모에 대한 열등감을 없애고 명랑하고 밝은 학교생활을 하는데 도움이 됩니다.

초등학교 시기의 어린이들의 구강 내에는 유치가 영구치로 교환되는 이갈이가 진행되고 있는데 대개 초등학교 입학시기를 전 후한 만 6세 경에 앞니가 나기 시작하면서 젖니 맨 뒤쪽에서 평생 동안 쓰게 될 어금니가 나오게 됩니다. 이러한 어금니는 씹는 면이 울퉁불퉁한 골짜기로 되어 있어서 음식물 찌거기를 제거하기 힘들어 충치가 생기기 쉬우므로 그 홈을 미리 플라스틱 레진으로 메워서 충치를 예방 할 수 있습니다.



\* 본 내용은 한림대학교성심병원 소아치과 오소영 교수가 제작하였습니다 \*

■ 건강한 치아를 유지하기 위해 부모님과 선생님이 알아둬야 할 사항



예로부터 치아 건강은 오복의 하나라고 합니다. 그만큼 잘 씹어 먹는 것은 중요하고 건강의 첫걸음이며 어린이의 구강건강은 성인이 된 후에도 많은 영향을 끼칩니다. 따라서 식사 후에는 규칙적으로 이를 닦는 습관을 몸에 배게 함으로써 어려서부터 올바른 잇솔질 습관을 어릴 때부터 지닐 수 있도록 가정에서 지도하여야 합니다. 음식을 먹고 나면 잇솔질은 하루 세 번 이상, 식후 3분 이내, 3분 이상 닦아야 합니다. 잇솔질은 어린이의 평생의 습관을 위해 전문가로부터 올바른 방법을 배우고 혼자서 능숙하게 잇솔질을 할 수 있을 때까지 부모님과 함께 실천해 주십시오. 또한 아이들의 먹는 습

관이 중요한데 충치 예방을 위해서는 가능한 한 하루에 음식물을 먹는 횟수를 3회의 정규 식사로 한정하고, 간식을 먹을 경우에는 탄수화물이 적고 자연 섬유소가 풍부하며 단백질과 지질을 많이 포함한 식품을 권장합니다. 또, 신선한 과일이나 야채를 먹어 음식에 의한 자정 작용을 극대화 하고 과자, 사탕과 같이 부착성이 높은 감미 식품은 엄격히 금하여야 하며 단백질과 인이 풍부한 우유류, 육류의 섭취를 권장합니다. 충치를 미리 예방하기 위해 치과에 정기적으로 3-6개월마다 내원 하셔서 불소 도포를 하고 실란트 치료와 건강하게 입안을 관리하는 구강 보건 교육을 받으시는 것이 좋습니다.



■ 부모님들이 알아 두시면 좋을 만한 치과 상식

초등학교 입학을 전후한 만 6-7세 정도에 앞니를 갈기 시작하면서 아래 앞니의 경우 젖니가 많이 흔들리지도 않는데 안쪽에서 이가 나올 때가 많습니다. 이러한 것은 영구치가 나오는 경로를 볼 때 정상으로 봅니다. 이러한 경우에는 치과에 가서서 젖니를 뽑아주시면 혀의 운동과 뼈의 성장으로 정상적인 위치로 오게 됩니다. 또한 위 앞니는 처음 나오기 시작할 때에는 벌어져서 나오는 것이 정상이고 옆 치아가 나오면서 조금씩 밀어주며 서로 자리를 잡아 갑니다. 하지만 벌어진 양이 너무 심하면 어떠한 질환을 의심해 보셔야 합니다. 첫 번째는 윗입술과 입천장을 연결하는 끈과 같은 구조물인 순소대가 너무 넓은 경우와 두 번째는 앞니 사이에 이가 하나 더 있는 과잉치의 경우입니다. 두 경우 모두 치과에 가서서 치료를 받으셔야 합니다.

젖니가 너무 많이 썩어서 그리고 외상 등에 의해서 젖니를 미리 뽑게 되는 경우가 있습니다. 그렇게 되면 그 옆에 있는 이가 빈 공간으로 쓰러지고 또한 주위의 치아들이 빈 공간으로 밀려오게 되어 영구치가 나올 자리가 없어집니다. 이러한 것을 막기 위해 공간을 유지하는 장치를 끼우게 되는데 나중에 교정을 하여 쓰러진 치아들을 제자리로 되돌리는 것에 비하면 이 장치를 쓰는 것이 아이에게 힘이 덜 들고 편합니다.



\* 본 내용은 한림대학교성심병원 소아치과 오소영 교수가 제작하였습니다 \*