



눈 건강의 필수품
선글라스 가이드
D7

제57회 구강보건주간 특집

東坡日報-서울치과의사회 공동기획

서울시치과의사회는 제 57회 구강보건주간(9~15일) 및 치아의 날(9일)을 맞아 견치 연예인 및 방송인, 아동, 모자 선발 등 다양한 행사를 펼치고 있다. 치과의사회는 6세 때 치열에서 첫 간니(영구치)인

어금니(구치·臼齒)가 나오기 시작하기 때문에 '6'과 '구'를 따서 6월 9일을 치아의 날로 정했다. 이번 행사를 후원하는 동아일보는 두면에 걸쳐 치아 관련 특집 기사를 게재한다.

희고 고른 이 눈부셔라

텔런트 고수와 영화배우 오승은이 올해 서울의 치과사들에 의해 견치 연예인으로 선정됐다. 특히 영화 '두사부일체'에서 정순한 여고생역을 맡았던 오승은을 보면 미인의 조건으로 왜 치아가 중요한지 알 수 있다.

치과의사들은 건강한 치아가 아름다운 중요한 조건이라고 말한다. 여기에 웃을 때 치아의 아랫 선과 아랫 입술이 평행을 이루고 살짝 미소 지을 때 윗입술 아래로 앞니 몇 개가 2~3mm 정도 보이는 웃음은 남성의 가슴을 설레게 할 수 있다. 또 크게 웃을 때 윗 송곳니 안쪽으로 치아가 한 두 개씩 더 보이고 윗 치열의 아랫 선과 아랫 입술의 윗선이 일치한다면 '치아 미인'이라고 볼 수 있다.

여기에 하나 더, 빨간 입술에 하얀색 치아가 대비를 이루면 그야말로 '단짠'이라고 할 수 있다.

치아의 색은 피부 색과 마찬가지로 유전에 의해 결정되지만 조금만 신경을 써도 하얀색은 하얀색대로, 상아색은 상아색대로 '빛'을 낼 수 있다. 우선, 양치질을 제대로 해야 한다. 양치질은 가능하면 식사 뒤 빠르게 하는 것이 좋고 하루 세 번 이상, 무엇보다 꼼꼼히 하는 것이 중요하다.

성격이 급한 사람은 대부분 양치질 습관이 안좋은데 이 경우나 양치질을 꼼꼼히 하는데도 입냄새가 나거나 치아에 무엇이 잘 끼일 때에는 치과를 찾아가 치아에 색소를 바른 다음 양치질해서 안팎인 부분을 확인하고 치과의사에게 양치질 교정을 받는 것이 좋다.

밤에 탄산음료나 과즙음료, 요구르트 등을 마시거나 담배를 피우고 자면 음료의 산(酸) 때문에 치아가 썩으므로 피해야 한다.

치아의 건강과 아름다움을 유지하려면 정기적으로 스케일링을 받아 치석을 제거하는 것이 필수적이다. 흡연자 중에는 앞니에 니코틴이 끼

밤에 콜라 커피 담배 삼가고 하루3번 양치 변색뎀 정기 스케일링-미백치료하면 맑끔

는 경우가 많은데 이 때에도 스케일링을 받으면 된다. 치아가 콜라 커피 홍차 초콜릿 카레 등 음식이나 담배, 항생제 테트라사이클린 등에 의해 누렇게나 거무튀튀하게 변한 경우에는 '수면 미백(美白) 치료'를 받으면 하얀 이를 되찾을 수 있다.

이는 치아 모양에 맞는 틀니 비슷하게 생긴 '트레이'라는 기구를 만든 다음 여기에 카바마이드 페록사이드라는 물질을 넣어 치아에 끼

는 것이다. 약 2주 동안 매일 4시간 이상 트레이를 끼면 효과를 보는데 비용은 40만~60만원.

첫 치료가 끝난 다음 6개월~1년에 한번씩 하루나 이틀 밤 트레이를 끼고 자면 또다시 색깔이 변하는 것을 막을 수 있다. 이때엔 카바마이드 페록사이드 값 5만원 정도가 든다.

미백 치료는 모든 사람에게 효과가 있는 것은 아니며 치아가 전체적으로 누런색 또는 갈색으로 변색된

경우에 가장 효과적이고 그 다음이 회색으로 변한 경우다. 미백 과정에서 찬 것을 먹으면 치아가 시린 사례가 간혹 있지만 치료가 끝난 뒤 1~3일 정도면 완전히 사라진다.

색깔이 심하게 변색되면 치아 앞부분을 약간 긁어내고 라미네이트나 레진 소재의 물질을 덮어 붙이는 '심미 보철 치료'를 통해 아름다운 치아를 되찾을 수 있다. 레진 소재는 치아 하나에 10만~15만원, 라미네이트는 35만~40만원 정도가 든다.

한편 치과의사들은 시중에서 판매되고 있는 미백치약은 뿐만 아니라 큰 효과를 기대할 수 없다고 지적한다.

이성주기자 stein33@donga.com



신석교기자 tiry@donga.com



신석교기자 tiry@donga.com

올해 견치 연예인에 선정된 영화배우 오승은, 치과 의사들은 오승은처럼 윗니와 아랫 입술이 평행을 이루면서 하얀 치아가 빛나 보이는 것이 미인이라고 말했다.

치아-턱 교정 6~9세가 적기

치아교정이란 치아를 가지런히 해 주는 '치료'. 심미적인 것으로만 생각하기 쉽지만 충치나 잇몸 질환, 입냄새 등 이가 고르지 못해서 생기는 문제를 해결하기 위해 시술되기도 한다.

특히 얼굴이나 턱, 치아 등의 형태나 기능에 문제가 생겨 위아래 어금니가 제대로 맞물리지 못하는 부정교합 환자에게는 교정치료가 효과적이다. 부정교합은 선천적으로 턱에 이상이 있거나 어렸을 때 음식을 한 쪽으로만 씹고 손가락을 빠는 등의 좋지 못한 습관 때문에 생긴다.

단순한 치아 교정은 2년 정도 걸린다. 성장기에 시작하면 교정 뒤 모습

이 좀더 자연스러워지며 기간도 단축된다. 비용은 500만~700만원.

그러나 턱까지 교정이 필요하다면 골격 성장이 완성한 6~9세 어린이가 적기(適期). 교정만으로 치료가 불가능하면 성장이 끝나는 시기까지 기다렸다가 턱 교정 수술을 따로 받아야 한다.

교정 장치에는 치아 바깥쪽에 대는 순측 장치와 안쪽에 붙이는 설측 장치가 있다. 설측 장치는 다른 사람의 눈에 띄지 않는 것이 장점. 순측 장치도 금속 외에 치아 색깔과 비슷한 사기, 플라스틱 재질의 제품이 최근 많이 사용되고 있다.

차지원기자 maruduk@donga.com

씩어 보기 흉한 앞니 레진뎀질 8만~10만원

치아를 하얗게 바꾸는 미백치료는 대표적인 심미(審美)치료라고 할 수 있다. 미백치료 치열교정 외에 대표적인 심미치료의 방법과 비용을 소개한다.

▽앞니가 벌어졌을 때=치아 전체를 깎아낸 다음 포셀린이라는 도자기관을 씌우면 내구성은 좋지만 잇몸과 치아 신경에 무리가 갈 수도 있다. 50만~70만원.

치아의 앞쪽을 0.5~0.7mm 깎아낸 뒤 라미네이트라는 물질을 손톱에 가짜손톱 붙이듯 붙이는데 70만~90만원이 들 정도로 치료비가 비싸고 포셀린보다는 내구성이 약간 떨어진다.

요즘엔 치아를 깎지 않고 레진이라는 물질을 특수접착제로 붙이는 방법을 많이 쓰는데 치료비가 20만원 정도여서 부담이 덜하지만 다른 방법과 비해 잘 떨어지는 것이 흠.

▽앞니가 총치로 썩었을 때=레진으로 때우는 방법을 주로 쓰는데 치료비는 치아 하나에 8만~10만원 정도가 든다.

▽잇몸 성형=잇몸과 치아의 경계선이 나란하지 않거나 잇몸이 치아를 많이 덮고 있으면 잇몸 가장자리를 살짝 잘라내면 된다. 이 경우 잇몸이 썩 달라진다. 치료비용은 30만~40만원. 치아에 비해 잇몸이 짧아 보기 흉할 땐 '잇몸 이식수술'을 받는다. 40만~50만원.

이성주기자 stein33@donga.com

(P R)

www.kunwha.com

건강과 활력-
한국에는
누에그라

문의 : 080-407-2243