

4~6세때 반드시 추가접종

홍역 예방주사 요령

“첫 접종은 했는데 2차접종을 했는지 안했는지 헷갈려요. 예방주사를 맞아야 하나요?”

최근 전국으로 홍역이 확산되면서 주부들에게 아이들의 홍역 예방접종이 고민거리로 떠오르고 있다. 홍역 예방접종은 어떻게 해야 하나?

▽**접종 기본수칙**=홍역을 예방하려면 홍역 유행시 앞당겨 첫 접종을 하는 것이 원칙. 시기를 놓친 경우나 홍역이 유행일 때는 <표>에 따라 주사를 맞으면 된다.

▽**MMR백신**=균주가 살아있는 생백신이기 때문에 몸이 약한 어린이는 소아과 전문의의 진찰을 받고 접종 여부를 결정하는 것이 좋다. 이 백신은 또 풍진도 예방하기 때문에 접종시기를 놓친 7세 이상인 여아는 나중에 결혼 뒤 기형아 출산을 막기 위해서라도 꼭 맞도록 한다.

▽**보건소에 동이 났는데**=최근 홍역환자가 급증하자 무료접종이 가능한 보건소에 사람들이 한꺼번에 몰리면서 일부 보건소는 백신 재고가 떨어져 접종을 제때 못하는 경우도 있다. 그러나 국내 MMR 백신의 재고량이 바닥난 것은 아니다. 보건소를 이용할 수 없을 때엔 병원에서 접종비 2만~2만5000원을 내고 접종하면 된다. <도움말= 고려대안산병원 소아과 이정화교수>



| 나이 | 접종 방법 |
|------------|---|
| 9~11개월 | 홍역 유행시 앞당겨 첫 접종 |
| 12~15개월 | 첫 접종 |
| 16개월~4세 미만 | 첫 접종 인했으면 즉시 첫 접종 |
| 4~6세 | 1. 첫 접종을 한 경우 추가접종 2. 첫 접종을 하지 않은 경우 추가없이 1회 접종 3. 첫 접종 여부 헷갈릴 때는 추가 없이 1회 접종 |
| 7세 이상 | 1. 첫 접종을 하고 추가접종을 하지 않은 경우 몸이 건강하면 접종하지 않아도 되지만 홍역 유행할 때는 접종하는 것이 좋음 2. 몸이 허약하거나 면역력을 높이는 약을 먹는 경우 접종하는 것이 바람직 3. 단 4~6세 때 첫 접종을 한 경우 추가접종하지 않음 4. 한 번도 접종하지 않은 경우 추가접종 없이 한 번 접종하는 것이 바람직 |

031-412-5092, 광명 주소아과 최원준원장 02-689-0124
<송상근·이성주기자>
songmoon@donga.com

분유먹는 아이 거즈로 자주 닦아줘야



충치와 풍치

치아는 오복(五福)에 속하지 않지만 오복의 하나라는 속설이 널리 퍼져 있다. 그만큼 치아가 건강 생활에 중요한 역할을 한다는 뜻이다. 건강하고 아름다운 치아를 지키기 위해서는 꾸준하고 지속적인 관리가 중요하다. 새롭게 알려진 구강 보건 지식과 최신 치료법을 모아 1주 1회씩 3회에 걸쳐 집중보도한다.

인류 제1의 만성질환은 무엇일까? 의료계에선 누가 뭐래도 충치라고 입을 모은다. 인류는 충치를 예방하기 위해 수 천 년전부터 애써왔다. 기원전 1500년경 고대 이집트에선 열매가루와 풀가루 등을 꿀에 섞어서 이를 닦았고 300년 뒤 메소포타미아에선 백반과 바하를 손가락에 발라 양치질했다는 기록도 있다. 충치가 어린이에게 잘 생긴다면 30대 이후에 주로 생기는 풍치도 충치에 버금가게 흔한 병이다. 그런데 두 병 모두 감기와

달리 조금만 노력하면 90% 예방할 수 있다.

▽**충치와 풍치**=충치(齲蝕)는 한자어 뜻과 달리 벌레가 이를 갉아먹어 생기는 병이 아니다. 입안의 세균이 음식물 중의 당분을 먹고 살면서 배출하는 산(酸) 때문에 이가 삭는 것. 북한에선 '이삭기'로 말하는데 충치보다는 의학적으로 정확한 말.

이에 반해 풍치는 세균과 미세한 음식물 찌꺼기가 합쳐 생긴 끈끈한 막인 '치면 세균막' 때문에 생기는 질환이다. 치면 세균막은 처음엔 독소를 내뿜어 잇몸 치아를 지키기 위해서는 꾸준하고 지속적인 관리가 중요하다. 새롭게 알려진 구강 보건 지식과 최신 치료법을 모아 1주 1회씩 3회에 걸쳐 집중보도한다.

▽**초기 치료가 중요**=충치가 생겼을 때 초기에 치과에 가면 충치 부위만 긁어내고 때어주면 되지만 대부분은 치아에 구멍이 심하게 뚫려 신경까지 상한 다음 치과에 와서 신경치료까지 받는 것이 현실.

충치가 있을 때 약이나 비타민부터 먹는 사람이 많지만 그대도 낫지 않는다. 초기에 치석을 제거하는 스케일링을 받아야 한다. 증세가 심한 경우 부어오른 잇몸을 잘라내고 치아뿌리 깊숙이 박



어릴 때부터 이를 규칙적이고 꼼꼼하게 정성들여 닦는 습관을 길러야 한다.

정기적인 스케일링-충치 초기치료 중요 치주염 있을때 잇몸 깊숙이 칫솔질해야

린 치석과 불순물을 제거해야 한다. 임신 중 충치나 풍치가 생겼을 경우 치과치료를 피하는 경향이 있지만 치과에서 쓰는 국소마취제는 태아에게 해가 없으므로 오히려 적극적으로 치료하는 게 좋다.

▽**충치의 예방**=분유를 먹고 자란 아이의 위 앞니 사이에 충

치가 잘 생긴다. 당분이 섞인 분유의 찌꺼기가 위 앞니에 남아 있으면서 충치가 생기는 것. 따라서 모유를 먹이는 것이 가장 좋고 굳이 분유를 먹어야 할 때엔 수유 뒤 매번 엄마가 손가락에 거즈를 감고 물을 적셔서 위 앞니의 앞뒤를 닦아준다. 또 치실을 구입해서 20~30cm씩 끊어

양손가락에 감고 가운데 1~2cm만 남겨서 앞니의 치아 사이에 넣었다 빼는 동작을 반복해서 치아 사이에 묻은 분유 찌꺼기를 닦아줘야 한다.

젖니나 간니에 불소를 발라주는 것도 충치 예방에 좋다. 어금니 씹는 면에 파인 끝은 충치가 생기기 쉬운 부분. 영구치가 나자마자 치아가 맞닿는 부분을 소독한 다음 레진을 씌워 코팅하는 '실란트 시술'을 받는 것도 충치를 예방하는 방법. 풍치를 예방하려면 최소한 일년에 한두 번씩 주기적으로 치과를 찾아 스케일링을 받아야 한다.

▽**올바른 양치질**=규칙적이고 꼼꼼한 칫솔질은 충치와 풍치 걱정을 덜어준다. 치아는 하루 최소 세 번, 식후 20분 안에 3분 이상 닦는 것이 좋지만 사실 씻수보다도 얼마나 정성들여 닦느냐가 중요.

보통은 칫솔을 손에서 떨어지지 않을 정도로 가볍게 잡고 칫솔모를 치아 뿌리에 45도 각도로 댄 다음 한 치아에 20번 정도씩 떠는 듯한 동작으로 작은 원을 그리면서 닦는다. 앞니의 안쪽은 칫솔을 끝바로 놓은 다음 치아의 경사를 따라 큰 원을 그리듯 훑어내고 어금니의 씹는 면은 칫솔을 앞뒤로 움직이며 닦아준다. 치주염이 있을 경우 '바스법'으로 이를 닦는다. 이는 칫솔을 가볍게 잡은 다음 칫솔모의 한쪽을 치아와 잇몸이 맞닿는 곳 깊숙이 넣고 손을 가볍게 진동시키는 방법.

유아는 '폰스법'으로 닦는다. 우선 아래윗니 치아를 약간 다르게 하고 작은 칫솔을 직각되게 댄 다음 치아와 잇몸에 작은 원을 그리듯 칫솔을 돌려가면서 닦고 다음엔 입을 약간 벌린 다음 칫솔을 아래위로 닦으면서 옆으로 왕복토록 한다. 부모가 칫솔을 잡고 아동의 치아를 닦아줄 때엔 성인의 일반 칫솔법에 따른다. 특히 유아의 경우 칫솔질 뒤 물로 입안을 헹구어 낸 뒤 0.05% 불화나트륨용액 10cc 정도로 양치질하면 충치 예방에 도움이 된다. <이성주기자>
stein33@donga.com

도움말=단국대 치대 신승철교수

풀어보세요

잇몸에서 피 나는건 괴혈병 탓?

아래 문항 중 맞으면 'O', 틀리면 'x' 하세요.

- ① 우리나라 사람의 치아는 대체로 서양인보다 짧고 둥글다.
- ② 갓난애는 젖니가 없지만 감아지는 2개의 이를 갖고 태어난다.
- ③ 젖니는 모두 20개.
- ④ 간니는 만6세 때부터 나기 시작한다.
- ⑤ 치아의 맨바깥쪽 2mm의 사기질(법랑질)은 그 속의 상아질보다 단단하다.
- ⑥ 잇몸에서 피가 나는 것은 대부분 비타민C가 부족해 생기는 괴혈병 탓.
- ⑦ ①0 과학자들은 정확한 이유는 모르지만 치아의 모양이 그 사람의 얼굴형과 비슷하다는 사실을 밝혀냈다.
- ⑧ x 신생기때 젖을 먹고 자라는 포유동물은 태어날 때 치아가 없다. 이가 있는 품으로 젖을 먹으면 엄마는 아파서 못건넬 것이다.
- ⑨ O 보통 생후 6개월부터 2년6개월 사이에 하나씩 나온다.
- ⑩ O 6~12세 때 젖니가 빠지고 28개의 간니가 배열된다. 젖니가 빠질 때에도 치아가 흔들리지만 간니가 나와서도 흔들리는 경우가 있다. 어떤 엄마는 간니를 젖니로 착각해 뽑고 후회하기도 한다.
- ⑪ O 사기질은 인체에서 가장 단단하며 수정(水晶)과 비슷하다.
- ⑫ x 대부분 치주염 때문. 치주염을 그냥 놔두면 치아를 지탱해주는 치조골이 녹아 없어져 치아를 잃게 된다.

치주염엔 2줄모-어린이는 '불소치약'

칫솔과 치약의 선택

아름답고 튼튼한 이를 지키기 위해선 칫솔과 치약 선택도 중요하다. ▽**칫솔**=모는 단면이 수평이고 너무 단단하지도 부드럽지도 않은 것이 좋다. 동물의 털로 만든 부드러운 칫솔은 치면 세균막을 제대로 없애지 못하고 너무 뽀뽀한 칫솔을 오래 사용하면 치아를 닦게 한다. 칫솔 머리부분은 치아를 2.3개 닦을 수 있는 크기인 2~3cm가 적당하다. 일반인들은 칫솔모의 줄이 3개 정도, 치주염이 있는 경우엔 2줄모가 좋다. 칫솔은 2, 3개월마다 새것으로 바꾸는 게 좋다. ▽**치약**=어린이나 청소년은



충치 예방제인 불소가 함유된 것이 좋다. 성인들 중 잇몸이 잘 붓고 피가 자주 날 경우 염이나 비타민 또는 치은염완화제가 함유된 치약을 사용한다. 치약은 제품에 따라 치아 마모도가 다르다. 입안에 별 이상이 없으면 마모도가 중등도인 치약, 치면 세균막이 많은

사람은 마모도가 강한 치약, 이가 시린 사람은 마모도가 약하고 지각분화제가 함유된 치약을 쓰는 것이 좋다.

따라서 한 가족이라도 가족구성원 각자에게 적합한 치약을 하나씩 갖고 사용하는 것이 좋다.

▽**치실과 치간칫솔**=영화 '프리티 우먼'에선 여주인공 줄리아 로버츠가 치실을 사용하는 장면이 나오는데 치과의사들은 이우시게 대신 치실 사용을 권한다. 이우시게는 치아 사이를 점차 벌리는데다 잇몸에 염증을 일으킨다.

한편 치아 사이에 넓은 공간이 있거나 복잡한 보철물 또는 교정장치가 있을때엔 일반 칫솔질 뒤 치간칫솔을 사용한다. <이성주기자>
stein33@donga.com