

치주염엔 2줄모-어린이는 ‘불소치약’

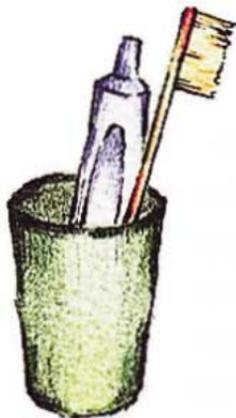
칫솔과 치약의 선택

아름답고 튼튼한 이를 지키기 위해선 칫솔과 치약 선택도 중요하다.

▽**칫솔**=모는 단면이 수평이고 너무 단단하지도 부드러우도 않은 것이 좋다. 동물의 털로 만든 부드러운 칫솔은 치면세균막을 제대로 없애지 못하고 너무 뾰뾰한 칫솔을 오래 사용하면 치아를 닳게 한다. 칫솔 머리부분은 치아를 2, 3개 덮을 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 지각둔화제가 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 이쑤시개 대신 치실 사용을 권한다. 이쑤시개는 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