

■ 입냄새 예방과 치료

충치·잇몸질환 등 원인부터 찾아라

냄새를 없애주는 화장품이나 탈취제가 잇달아 개발·판매되어, 불쾌한 몸 냄새가 사라지고 있다. 이런 시대가 때문인지 자신의 냄새나 다른 사람의 냄새가 신경 쓰인다고 하는 사람들이 늘어나고 있다.

멋진 신사나 아름다운 숙녀와 대화 중에 입냄새가 나면 이미지가 달라지는 경우를 경험한 일이 있을 것이다. 입냄새는 그 사람과의 관계가 친밀하다 할지라도 참기 어려운 경우가 많다.

입냄새는 구강 및 인접기관 즉 비강, 상기도 및 소화기 상부로부터 유래되며 성인인구의 약 50% 이상에서 경험하게 되는 불유쾌하고 불편한 냄새라 할 수 있다.

입냄새 대부분은 주변 사람들에게 의해 인지되고 그들의 불평을 통하여 뒤늦게 깨닫게 되는 경우가 더 많다. 현대사회에 들어오면서 구취에 대한 의학·화학적, 사회적 관심이 늘고 있으므로 입냄새에 대한 상세한 정보를 안다면 그 고민으로부터 벗어날 수 있을 것이다.

▲입냄새의 원인=그 원인은 다양하지만 크게 구분해 보면 치과에서 치료해야 할 구강내 원인과 타과에서 치료받아야 할 전신적 원인이 있다. 그러나 가장 일반적이고 흔한 입 냄새의 원인은 구강적 원인에 있다고 할 수 있다.

입냄새는 특정 세균에 의해 단백질이 분해되어 발생되는 물질인 휘발성 황 화합물에 의해 주로 생긴다. 음식물 찌꺼기와 침에서 나온 단백질에 세균이 침투해 분해 작용을 일으키는 주요 장소는 혀 뒷부분이며, 그 외 원인으로는 충치로 인해 손상 받은 치아의 냄새, 잇몸질환(치주질환)으로 인한 염증의 냄새, 오래되고 불량한 보철물로 인한 치태축적, 충치재발위생관리 소홀로 인한 냄새 등이다. 또한 자극적인 음식이나 음료로 인한 냄새도 구취의 원인이라고 할 수 있다.

따라서 냄새를 일으키는 주요 물질과 주요 부위를 알아내 적절한 치료를 받고 집에서 할 수 있는 관리법을 익히면 입에서 발생하는 구취를 명백하게 줄일 수 있다.

▲입냄새의 치료=입안이나 내과적 질환이 있는 사람은 원인질환을 고쳐야 한다. 치과에서 스케일링만 해도 좋아지는 경우가 많지만 잇몸병이 심할 경우 잇몸의 농을 빼내는 등의 치료를 받아야 한다. 충치 치료와 사람니를 뽑는 것도 구취 예방에 좋다. 오래되고 불량한 보철물은 주변의 관리는 치실과 치간 칫솔을 사용해 치태의 축적을 방지하고 위생성과 심미성을 동시에 얻을 수 있는 세라믹 보철로의 전환도 한 방법이 될 수 있다 하겠다.

양치질 때 혀 안쪽과 뺨을 꼼꼼히 닦는 것도 도움이 된다. 섬유질이 풍부한 채소는 칫솔을 자극해 냄새를 없앤다. 입냄새가 약간 났 땀 물과 과일주스를 자주 마셔 입안을 촉촉하게 만들면 냄새가 사라진다.



김성민 기자자동치치과 원장이 입냄새가 심한 환자의 충치 치료와 잇몸의 농을 빼내고 있다.

섬유질 풍부한 채소 씹셈 자극해 냄새 없애
스케일링·사랑니 뽑는 것도 구취 예방 효과
3·3·3 법칙 생활화...혀 안쪽·뺨 닦는 것 도움

특히 토마토주스의 아놀린이라는 성분은 황 화합물 분자를 깨뜨려 입냄새를 방지한다. 그러나 입냄새가 나기 시작할 무렵 양파, 마늘, 파, 고사리, 달걀, 무, 겨자 등은 냄새를 악화시키므로 피하는 것이 좋다.

구강청정제, 치약, 껌, 담배, 은단 등이 판매되고 있지만 이들은 증상을 일시적으로 감소시킬 뿐 근본적인 해결책을 제공하지는 못한다.

강조 하면, 입냄새의 예방은 입안관리가 그 시작이며 그리 어려운 것이 아니다.

음식 섭취후 칫솔질을 철저히 하는 것으로도 입냄새 예방에 충분 할 것이다. 식후 입안에 끈 음식 찌꺼기는 20분이 지나면 부패하기 시작한다. '3·3·3법칙' 즉, 하루 3번, 3분 이상, 식후 3분 이내에 닦는 것을 생활화한다.

또 혀바닥 돌기 사이에는 음식물 찌꺼기가 끼기 쉬운데 이는 세균을 불러와 입냄새를 일으킬 수 있기 때문에 양치질 할 때 혀에 건 설탕도 닦아 낸다. 이 외에도 구취를 예방할 수 있는 방법으로는 섬유질이 풍부한 야채류를 많이 먹고, 물을 많이 마시고, 필요에 따라 향이 강한 기호식품은 되도록 삼가는 것이 좋다.

〈도움말=medistory 기자자동치치과 김성민원장〉
/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

▲입냄새 제거 방법

- 음식 찌꺼기가 입안에 오래 남아있지 않도록 바로바로 양치질하기.
- 혀에 끼어있는 백태 반드시 제거하기.
- 정기적으로 치과에 가서 충치나 치석이 없애기.
- 입냄새가 심하면 당분간 육류나 파, 마늘, 양파 등을 피하고 신선한 과일이나 채소를 먹는다.
- 구취가 장기화될 때는 혹시 몸에 다른 이상은 없는지 체크해 본다.
- 입안에 수분이 마르지 않도록 물 자주 마시며, 심한 다이어트는 지양.
- 하루 3번, 3분 이상, 식후 3분 이내 양치질하기(3·3·3법칙)

목욕봉사서 건강체크까지 방문요양

광주 북구 '은빛세상 노인장기요양기관'

150명 요양보호사 차별화 서비스 '눈길'

노인들에 대한 체계적이고 다양한 서비스 제공으로 광주지역 400여개 재가기관 중 눈길을 끄는 노인장기요양기관이 있다.

광주시 북구 두암동에 자리한 '은빛세상 노인장기요양기관'은 150명의 요양보호사를 포함한 광범위한 인프라와 차별화된 서비스를 바탕으로 지역 내 대표적인 방문요양전문기관으로 자리잡았다.

'은빛세상'의 가장 큰 자랑거리는 노인들이 생활에 불편한 요소를 직접적으로 해결해준다는 데 있다. 일반적으로 대다수의 요양기관들은 노인들에게 방문 요양과 목욕봉사를 해준다. 이중 목욕봉사는 건강보험 공단에 노인장기요양보험료를 신청한다.

하지만 은빛세상은 노인 방문시 요양보호사와 간호사가 동반해 노인의 건강체크 및 정서 지원을 한다. 특히 목욕을 전문적으로 해주는 봉사자가 월풀욕조를 이용해 1대 1 맞춤형 목욕서비스를 제공하며, 이는 전액 무료다. 이와 함께 시각장애인으로 구성된 '은빛세상 안마봉사단'의 안마봉사, 전문 이·미용사들의 방문



은빛세상 노인장기요양기관의 간호사가 70대의 노인의 건강을 체크하는 동안 전문 안마사가 노인의 어깨를 주무르고 있다.
/4명중기자 mjna@

이·미용 봉사, 봄·가을철 명소탕방 및 바다체험 등의 나들이까지 곁들여진다.

노인장기요양과 관련한 각종 문의는 은빛세상 노인장기요양기관(062-269-6590).

박효근 은빛세상 노인장기요양기관 총괄팀장은 "방문 요양 서비스가 단순한 요양 차원을 넘어 건강을 체크하는 간호 수준으로 진행됐다"고 말했다.

/채희중기자 chae@

성묘·벌초시 안전사고 대처 이렇게

벌 쏘였을 때 신용카드로 살갗 밀어내 벌침 제거

뱀 물렸을 때 5~10cm 안쪽 손수건 묶어 지혈

추석이 다가옴에 따라 벌초나 성묘를 하던 중 사고를 당하는 이들이 늘고 있다. 예초기로 벌초를 하다 부상을 당하거나 뱀에 물리고, 벌에 쏘이는 등의 안전사고가 발생하고 있다. 전남소조전병원 응급의학과 교수의 도움으로 추석 연휴를 전후해 발생할 수 있는 안전사고의 유형과 대처요령에 대해 알아본다.

▲예초기 사고=예초기는 그 편리성 때문에 사용이 점점 늘어가고 있고, 그에 따라 안전사고도 증가 추세에 있다. 돌 및 갈판 등의 이물질이 튀어 눈에 맞게 되면, 각막 손상을 일으킬 수 있고, 심하면 안구 내로 이물질이 파고들어失明까지 이르게 할 수 있다. 예초 작업을 하다가 눈을 다치거나 갈판이 눈에 박힐 경우는 다른 조치 없이 양쪽 눈을 감고 바로 안과에 가서 응급처치를 받아야 한다. 이러한 눈의 손상을 예방하기 위해서는 보호안경의 착용이 가장 중요하다.

예초기 갈판에 팔, 다리가 다쳤을 경우에는 흐르는 물로 상처를 씻어

오염물질을 제거하고, 수건이나 거즈로 감싼 후 병원으로 가서 처치를 받아야 한다.

만약 손가락이나 발가락이 절단되는 사고를 당하게 되면 절단된 마디를 물 또는 생리식염수로 깨끗이 씻은 뒤 적신 거즈나 수건으로 찬 후 비닐봉지에 담고, 그 비닐봉지를 얼음이 담긴 물에 넣어오는 것이 가장 좋다. 손상된 마디를 직접얼음에 닿게 하면 조직이 파괴되므로 접촉수술의 성공률을 낮게 한다.

▲벌에 쏘였을 때=우리나라에 벌독 알레르기 반응을 일으키는 것은 땅벌과 꿀벌, 말벌이다. 벌에 쏘인 후 보통은 수시간 내에 소실되는 것이 보통이지만 생명을 위협할 정도의 반응을 나타내는 경우도 있다.

벌에 쏘였을 때 응급처치는 꿀벌의 경우 침이 쏘인 자리에 벌침이 있

면 신용카드와 같은 물건으로 표피를 긁으면서 벌침을 제거해야하고, 핀셋 같은 것으로 빼려고 하면 손상을 더 악화시킬 수 있다.

▲뱀에 물렸을 때=뱀에 물렸을 때 응급처치는 먼저 환자를 안심시키고, 물린 부위에서 5~10cm 정도 몸쪽에 가까운 부분을 정맥혈류를 막을 수 있을 정도로 손수건, 헝겊 등으로 묶는다.(손가락 한개정도 들어갈 수 있게). 그 다음 깨끗한 물로 물린 부위를 세척하고, 고정된 후 심장보다 아래에 위치하게 한다.

물린 부위는 얼음을 대서는 안되고, 칼로 절개하지 않아야한다. 입으로 혈액을 빨는 것은 효과가 입증되지 않았을 뿐더러, 빠는 사람까지 중독 가능성이 있기 때문에 바람직하지 않다. 응급처치 후 병원으로 빨리 이송해야한다.

목이 긴 등산화나 군용위커를 신는 것이 좋고, 앞이 보이지 않을 경우 막대 등을 소지하는 것이 좋다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산

☎ (F)223-1140, 5210 H:011-602-2532
(광주은행 신본점 옆, 대인동 소방서 건너편)

좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른 지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인

상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어

일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

상무랜드 공인중개사

F:383-5221 H:011-609-5221
(이바들잡자탕 1층)

● 빌딩(임대용, 투자용)

• 토지 590평/건물 4,500평(매가 210억)
보종금 100억/월세 5,000만원

• 토지 590평 건물 750평(매가 98억)
보종금 40억/월세 2,000만원 용자 12억

• 토지 200평 건물 725평(매가 33억)
보종금 9억/월세 1,500만원

● 토 재상무지구 상업지역

(화사시, 병원, 학원, 기타부지 등)

• 1,000평(임무용지)-매가 평당 750만원

• 250평(유용가능)-매가 평당 1,200만원

• 500평(임무상업)-매가 평당 1,200만원

• 136평(유용가능)-매가 평당 950만원

● 기타용도

• (농지) 동산동 약 2만2천평 평당 10만원

• (녹지) 삼각동 약 3,000평 평당 800만원

고려교주변(아트에식장 등 적합)

● 호텔, 모텔

• 호텔, 모텔에 투자 하실 분 상당현형

부자수익 년 10% 이상 보장

● 상가 매매 (상무지구, 상무역세권)

• 상가 150평(9층) 매가 평당 450만원

개별등기 있음.

학원, 독서실, 사무실 등 적합

• 세제이윤형 주택 역세권상가 있음

대형 의무매장 가능 상가전화 상담 환영

● 부동산 교환상담 환영

맞춤주변 있습니다.

원하시는 물건 찾아 드리며,

정리하실 물건 팔아 드리겠습니다.

어무 때나 전화 주십시오.

금호부동산컨설턴트

급 매 부 동 산 전 문

● 아파트(급매 매물)

광주 문충동 아파트 32평(총15/12층, 가격 1억1천만) 매 8천5백만원

광주 신창동 아파트 35평(총22/20층, 가격 1억5천만) 매 1억2천만원

광주 연제동 아파트 62평(총18/4층, 가격 1억5천만) 매 1억2천만원

● 주 택(급매 매물)

광주 월산동 주택2층(대 29/건 29평, 공시 4천6백만) 매 3천만원

광주 산수동 주택1층(대 27/건 18평, 공시 3천5백만) 매 2천8백만원

광주 월산동 주택2층(대 34/건 26평, 공시 4천1백만) 매 2천9백만원

● 상 가(급매 매물)

광주 충장로5가 빌딩7층(대 124/건 305평, 가격 9억) 매 7억5천만원

광주 오치동 투룸1호(대 114/건 198평, 가격 8억) 매 6억8천만원

광주 신인동 무인텔28호(대 107, 건 399평, 가격 11억) 매 6억9천만원

● 대 지(급매 매물)

광주 병림동 나대지(대 93평, 공시 3억 1천만) 매 2억7천만원

담양 금성면 전원지(주 1378평, 공시 1억6천만) 매 1억3천만원

광주 주월동 전(주 500평+도계 500평, 2억보상, 공시 3억9천만) 매 4억원

● 기 타(부동산 대출 및 임대 60~120% 매물)

광주 주월동 상가12층(대 297/건 425평, 공시 9억2천만) 매 6억원

광주 중화동 상가4층(대 364/건 895평, 공시 23억8천만) 매 17억원

광주 동명동 나대지(상 690평, 공시 39억8천만) 매 20억원

순창 순창읍 주자정(상 421평, 공시 5억3천6백만) 매 2억5천만원

정충 유치면 임아(20만평) 펜션, 현숙, 농장, 전원주택 임대 및 분양

● 부동산 업자 사절●

전화 224-5959 / 010-2831-1733

(광주 충장로 화나 백화점 후문)

국민공인중개사

☎ H:011-635-7939, 010-2810-6103
(공시지가 이하 및 급 매물 중개 전문)

공시지가+건물과표15억(세매가11억)

▶대지300p건물450p보종금1억5천20m도로점

분양가8억아파트1300세대상가매매가2억5천

▶35m도로 점 1층 상가 건물 약 100p 땅 지분 93p

한의원 내과 적합

공시지가+건물과표6억매매가3억5천

▶현제현의원경증대130p건230p상업지역

공시지가+건물과표7억매매가4억2천

▶대 100p 건 300p 상업지역

상업지역땅약95p

▶공시지가3억5천대매지2억4천30m 도로 점

남해바닷가 700,000p 임야 140억, 골프장 태양광

32억 필딩금매

▶대 200p 건 450p

보 8억원 필2350만원 용 13억포함

하순도복12000p

▶관리지역12억

곡성, 보성, 강변, 양지, 평창, 전선, 가든, 최적합용

▶대지420p 건3동 80p 매매가 1억2천

하순주유소금매

▶대 600p 세차시설 카센터 주유기 12대

매 12억 용자 6억포함

하순, 전덕, 요양원, 별장부지

▶9500p 현재 황토방 창고관리실

주택조경수 식재 딱 4억5천

▶59억 빌딩 대 1000m 건 5500m 보종금 20억

월세 4천 용자 15억 포함

▶장성 영야사목장, 별장 100,000p 4억7천

▶장성 표지적합단지대 600p 7000만원

원통매매

▶계림동출플러스대115p, 건200p보종금1억,월세425만원

공시지가+건물과표 15억

대 300p 건 350p 매매 11억

경매전문회사

HK 호남경매컨설팅

무료 상담 ☎ 062)228-6600

H.P 010-5616-8988

광주광역시 동구 지산동 715-1 (2층)

(법원·검찰청 정문앞, 광주은행 맞은편 2층)

“23년 역사의 경매전문회사”

▶유치권, 법정지상권등 정확한 권리분석

▶통계자료와 시세분석에 의한 최적의 낙찰가 제시

▶제1,2금융권을 통한 최저금리로 부족한 경락

잔금 대출앞선(낙찰가의 50%~80%)

▶소유주, 임차인들의 신속한 명도(이사)

☎~지금 전화 주십시오!

전국 3만여건의 경매물건 중에서 원하시는

경매물건을 찾아 무료로 상담해 드립니다.