

희고 깨끗한 치아 만들기

섬유질 채소 꼭꼭 오래 씹으세요

아름다운 미소는 첫인상을 결정짓는 중요한 요소다. 미소는 치아가 하얗수록 더욱 화사하게 보이며, 하얀 치아는 인상에 활력은 좁은 물론 젊게 보이는 효과까지 있다. 이 때문에 아나운서, 스포터 디스, 연예인 등 외모에 각별한 신경을 쓰는 사람들은 치아관리에 많은 노력을 들인다. 또한 외모를 중시하는 분위기 탓에 젊은이들은 물론 노인들도 치아를 하얗게 하는 데 높은 관심을 보이고 있다. 새하얀 치아를 위한 일상 생활에서의 관리와 치아 미백 등 의료적인 측면의 관리를 살펴본다.

커피·콜라 피하고 상추·허브 등 좋아 변색 심할땐 치과 찾아 미백술 시술

◇'하얀 이'를 위한 생활 속 수칙= 무엇보다 중요한 것은 기분을 지키는 일. 하루 3번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안 양치질하는 습관은 치아 건강은 물론 하얀 이를 유지하는 최고의 방법이다. 사람의 치아는 어느 정도 노란빛을 띠고 있기 마련. 치아의 대부분을 구성하는 상아질이 황백색을 띠기 때문이다. 치아 색이 어떻게 변하는 것은 양치를 소홀히 해서 플라그(치태)가 생기기 때문이다. 칫솔질로 음식물 잔여물을 많이 섭취해도 이빨이 어떻게 변할 수 있다. 커피, 콜라, 적포도주, 카레, 녹차·홍차가 착색효과가 큰 음식물로 치아 변색을 일으키는 주범이다. 이중 와인인 항산화 효과를 가지고 있는 폴리페놀 성분이 함유되어 있는데, 이는 치아착색의 원인이 된다. 또 스포츠음료는 산성 성분이기 때문에 이에 치아가 노출되면 에나멜층 손상으로 치아착색이 일어나게 된다.

상추는 상추 그대로보다는 약간의 가공과정을 거치는 것이 좋다. 전자 레인지에 상추를 넣고 돌리거나 프라이팬에 두어 수분을 최대한 제거하고 바삭하게 만들어준 뒤에 빵아서 가루로 만들어 준다. 상추 가루를 치약과 함께 섞어 칫솔질을 한다면 스케일링을 한 것처럼 입안이 개운해지는 느낌이 들 수 있다. 이밖에 허브(페퍼민트, 세이지 타입, 스피어민트)도 치아미백의 효과가 있음은 물론 항균효과까지 있어 입안을 깨끗하게 하는데도 도움을 준다.

◇'의학적' 치아미백=각고의 노력에도 치아가 하얘지지 않는 등 크게 효과를 볼 수 없는 경우에는 병원을 찾아 전문 미백프로그램을 택하는 것도 한 방법이다. 우선 6개월마다 치과를 찾아 정기 검진과 함께 스케일링을 하는 것이 가장 중요하다.

다양한 방법에도 별다른 효과를 얻지 못할 경우에는 병원을 찾아 전문가가 하는 치아미백을 하는 것이 좋다. 단 치아 손상의 위험이 있을 수 있기 때문에 반드시 경험이 많은 전문가를 찾아야 한다. 치아 미백술은 단 한번의 시술에도 효과를 볼 수 있고, 시술 시간이 짧다는 장점을 갖고 있다. 시술의 소요시간은 1회 1시간 정도이며, 단 1회만으로 상당한 볼 수 있다. 그러나 이가 심하게 변색된 경우는 치아의 상태 등 종합적인 전문가의 판단을 통해 1~2차례 또는 2~3차례 정도 시행하면 된다. 대신 시술은 1개월 이상의 간격을 두고 하는 것이 좋다.

미백 치료 후 67% 정도의 환자들이 이가 시리는 등 과민반응을 보이는 데 이는 자연적으로 48시간 이내에 없어진다. 미백 후 하얀 색상의 유지기간은 2년 후 74%, 4년 후 62%, 7년 후 35%로 보고되고 있다. 미백 후 48시간 내에 피해야 할 음식은 착색 효과가 큰 음식으로 적포도주, 빨간 고기, 간장, 커피, 인공색소가 포함된 것들이다. 최영욱 치과 원장은 "최근 평균 수



최영욱 원장이 20대 여성환자의 변색된 치아에 미백 치료 시술을 하고 있다. /시명주기자 mjna@kwangju.co.kr

명이 늘어남에 따라 노인들의 활동이 활발해지면서 젊게 보이려는 어른들이 치아미백을 하는 경우 상당수 있다"면서 "치아미백은 적은 노력으로 손쉽게 효과를 볼 수 있으며, 치아가 심하게 변색된 경우는 미백술과 집에서 할 수 있는 다양한 미백 요법을 동시에 시행하면 효과가 크다"고 말했다. <도움말=최영욱 치과 원장> /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'전남대 치의학' 55돌 지역민과 함께

특별 전시회·어린이 문화행사 등 연중 20여개 프로그램 진행

전남대학교 의과대학 치의학과 출범 55주년 기념행사가 지역민과 함께하는 문화 행사로 펼쳐지고 있어 호응을 얻고 있다. '전남대 치의학 55주년 행사'는 의료인의 소명인 인술(仁術) 구현이라는 목표 아래 첫 번째 행사로 치러진 방글라데시 해외의료봉사(2월 11일~17일)를 시작으로 본격화됐다.

전남대 치의학전문대학원(원장 오희균)·치과병원(병원장 박상원)·치대 및 치의학전문대학원 총동창회(회장 양혜령)는 공동으로 치의학 55주년 행사를 5개 부문으로 나눠 연중 20여개 프로그램을 지속적으로 진행한다. '지역민과 함께'행사는 크게 지역민을 위한 전시회와 어린이를 위한 문화행사로 구성됐다.

먼저 지난 13일 55주년 특별기획 이규환 작가 초대전이 전남대 치과병원 1층 아트 스페이스 갤러리(ART SPACE GALLERY)에서 개막(사진), 오는 6월30일까지 열린다. '마음의 보석상자+휴머니즘'이라는 테마로 열리는 이번 초대전은 이규환 작가의 절제된 생명력을 조형적 언어로 구현하는 다양한 작품들이 전시되고 있다. 5월 14일에는 치과병원 1층 로비에서 '어린이를 위한 음악회'를

개최하며, 10월29일에는 '어린이 치과체험 교육관'을 개관한다. 특히 병원 2층 배관대에 설치되는 치과체험 교육관은 ▲어린이가 직접 의사가 되는 체험공간 ▲어린이 치과 도서관 ▲입속 탐험 존 ▲치과 모형, 치아모형, 허 쿠션, 입속 구조물 ▲치과가 교실-올바른 양치질 습관을 배우는 공간 ▲입속 세계로 출발 존 등 치아와 관련된 모든 사항이 망라돼 있다. 또 자선송년음악회(12월30일)와 치과알림회 행사도 곁들여 진다.

'지역을 넘어 세계로' 부문에는 지난 설날 연휴 때 실시한 방글라데시 의료봉사를 비롯해 오는 8월 진행될 몽골의료봉사, 태국 및 캐나다 치과대학들과의 학술교류 협정, 몽골 치과대학 내 클리닉센터 개소 등이 있다.

'학술행사'로는 해외석학 초청 강연과 치의학교육 국제심포지엄, 동문 학술대회 등이 마련됐다.

이와 함께 전남대 치의학 55주년 역사의 가치를 재조명하기 위한 '전남대 치의학 55년사' 발간과 치의학 역사관 개관 등의 행사가 의미를 더해준다.

오희균 치의학전문대학원장은 "전남대 치의학 55주년의 의미를 되새기고 지역민과 함께하는 기관으로 거듭나기 위한 행사들을 마련했다"면서 "치과병원이 아픈 부위만을 치료하는 곳이 그치지 않고 정신과 마음까지 치유할 수 있는 공간이자 여유·휴식의 공간으로 자리매김할 수 있는 프로그램에 심혈을 기울이고 있다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



화순전남대병원 개원 6주년

26일 콘서트·학술대회

화순전남대병원(원장 송은규)이 개원 6주년을 맞아 오는 26일 기념식을 갖는 등 직원과 환자가 하나되는 다양한 행사를 갖는다.

24일에는 6회 직원 화합 한마음대회가 화순제일초등학교 운동장에서 열린다. 26일 오전 11시 지하 대강당에서는 전남대병원과 화순전남대병원 임직원들이 참석한 가운데 개원 6주년 기념식을 갖고 병원 발전에 기여한 직원들을 포상한다.

27일에는 가수 김현철의 사회로 '암환우 행복찾기 프로젝트 콘서트'가 야외 분수대 일대에서 열린다.

또한 5월 중순까지는 개원부터 지금까지 화순전남대병원의 발자취를 볼 수 있는 사진전시회와 간호부 주

관의 백의회 사진전시회가 1, 2층 로비에서 개최된다. 한편 세계적인 석학들이 참석하는 각종 학술 행사와 직원들을 위한 증명사진 촬영 이벤트도 준비되어 있다.

개원 6주년 주요 행사는 ▲19일~5월14일-발자취 사진전시회 ▲24일 직원 화합 한마음대회 ▲26일 개원 6주년 기념식 ▲26일 직원 증명사진 촬영 이벤트 ▲26일 백의회 사진전시회 ▲27일 개원 6주년 기념음악회 'Freedom Against Cancer' ▲5월 19일 5월 정기문화행사 ▲5월20일 근거중심 간호사례 발표회 ▲6월5일 청신경 초중 치료의 최신 지견 국제 뇌종양 심포지엄 ▲6월19일 고충군 찾아가는 진료 등이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김수관 조선대 교수 연승치의학상 대상



김수관 조선대 치의학전문대학원장이 최근 대한치의학회가 수여하는 '제6회 연승치의학상' 대상을 수상했다. 대한치학회(회장 김영갑)가 제정한 연승치의학상은 2009년 한 해 동안 SCI 등 국제 학술지에 제1저자 또는 교신저자로 게재된 논문 발표업적이 현저한 자에게 수여하는 상으로 치의학의 학문적 발전을 도모하고 우수한 치의학 연구자를 발굴하는데 목적이 있다. 김 원장은 지난해 SCI 논문 15편을 발표해 대한치학회 정기이사회로부터 받은 상금을 서울의료봉사재단에 기탁했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이름을 바꾸면 운명이 바뀐다

이름(宿命: 타고난 사주)은 바꿀 수 없으므로
이름(운명)을 작명 개명하여
운명(福命: 인생을 운전하는 것)을 개척하시라.

社団法人 星谷傳統文化研究會

062-227-2356, 010-7671-5823

주식회사 지티

각 시·군 대리점 모집

062-371-7085

011-601-7701