

건강의료



어린이·청소년 치아관리

전남대 치과대학 소아치과 최남기 교수

불소도포로 충치예방, 부정교합은 교정으로

성인 치과질환의 대부분은 어린 시절 혹은 젊은 시절의 구강상태와 밀접한 관련이 있다. 치과질환은 예방이 가능하므로 특히 어린 시절의 구강건강관리는 일생을 통해 좋은 구강을 유지하는 데 있어 매우 중요한 역할을 하게 된다.

돌 무렵부터는 6개월에 한번 치과검진 필요
어금니 뒤편 1대구치는 영구치 꼼꼼히 관리

◇시기별 올바른 치아관리 및 잘못 알고 있는 치아관리=치아가 나기 전에는 수유 후에 거즈나 화장 솜으로 물을 묻혀서 입안을 깨끗하게 닦아주는 것이 좋다. 치아가 나기 시작하면 이런 방법들과 병행해서 실리온 칫솔로 양니들을 닦아주고 이때도 치약은 콩알만큼 사용하거나 아니면 물만으로 닦아줘도 된다.

있는 아이들은 치실을 정기적으로 사용해야 한다. 치아 사이의 칫솔이 들어갈 수 없는 턱이 부푼 채로 음식물이 끼어 잘 빠지지기 어렵기 때문에 치실로 자기 전 하루에 한번은 치아 사이를 청소해줘야 한다.



최남기 전남대 소아치과 교수가 평소 잘못된 칫솔질로 충치가 생긴 어린이의 치아를 살피고 있다.

■부모가 챙겨줘야 할 어린이 구강 건강 요령

- 1. 간식의 횟수 줄이기
2. 불소치약으로 하루 두 번씩 잘 닦아주기
3. 하루 한번 치실 사용하기
4. 적절한 때 실런트 해주기
5. 정기적인 치과검진

를 올바른 방향으로 끌어올 수 있다. 어릴 때 하는 교정치료를 후에 광범위한 교정치료를 받을 가능성을 줄여준다. 어린이의 교정치료는 비뿔어진 치아를 바로게 하고, 치아를 바른 자리에 나게 한다. 또 교합문제를 해결해주고, 나중에 치아를 빼서 교정

해야 할 필요를 줄여 준다. 올바른 치아는 닦기 쉽고 충치나 잇몸질환이 잘 생기지 않기 때문이다. 치아를 움직이는 장치는 크게 고정식과 가철식으로 나눌 수 있다. 가철식 장치는 철사와 플라스틱의 재료로 만들어 환자가 구강 내에서 뺐다 끼었다 할 수 있다. 어떤 것은 동시에 아랫니와 윗니에 걸 수 있게 만들어져 있다. 이 장치를 경우 어린이가 얼마나 이 장치를 치과 의사가 알려준 대로 열심히 착용하는지에 따라 성공 여부가 달려 있다. 가철식 장치의 장점은 장치를 닦기 쉽다는 데 있다.

고정식 장치는 브레이스라고 알려져 있는 것이며 치아에 직접 붙이는 장치이므로 치아의 이동을 조절하기가 쉽다. 그러나 환자가 장치를 했을 때 구강상태를 청결하게 유지시켜 주어야 장치 주위에 음식물이 많이 끼는 곳에 충치가 생기지 않습니다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

수험생들 하루 세끼 규칙적 식사 꼭 실천

컨디션 유지 중요... 침침하고 어지러울때 대추차·생강차 좋아



강채미 원장

8일은 2013도 대학수학능력시험일이다. 결전을 며칠 앞두고 안 그래도 긴장 상태인데 날씨가 쌀쌀해져 감기나 위장 장애 등으로 고생하는 수험생들이 더러 있다. 컨디션 조절이 관건인 요즘, 수험생을 둔 부모도 노심초사다. 얼마 남지 않은 시간 동안 공부를 마무리 짓는 것도 중요하지만, 다급한 마음을 추스르고 건강관리를 통해 꾸준한 페이스를 유지하는 것이 더욱 중요한 시점이다.

▲단백질·미네랄 위주의 규칙적인 식생활=체력관리를 위해서는 무엇보다 골고루 잘 먹는 것이 중요하다. 특히, 지방이 적고 단백질과 미네랄, 비타민이 풍부한 콩류, 두부, 살코기, 생선 등의 음식을 섭취하는 것이 좋다. 두뇌에 필요한 영양을 제공하는 아침은 꼭 챙겨먹고 세 끼 식사를 규칙적으로 해야 한다. 낮 시간 두뇌 활동에 도움이 되는 아침식사는 거르지 않는 게 중요하다. 탈진한 뇌가 필요한 새 에너지 공급을 위해서는 아무리 입맛이 없어도 밥이든, 빵이든 조금이라도 먹는 것이 좋다.

차나 감귤차, 생강차 등을 달여 수시로 마시면 효과를 볼 수 있다. ▲적당한 휴식과 스트레칭=긴장하는 수험생에게 흔하게 나타나는 증세가 신경성 두통이다. 신경성 두통을 예방하는 가장 간단한 방법은 양쪽 눈 사이를 누르거나 하늘 또는 먼 곳을 바라보는 등의 휴식을 취하고, 틈틈이 스트레칭으로 몸의 긴장을 완화시켜주는 것이다. 두통이 심할 때는 눈을 감은 채로 누워서 쉬고 스트레칭으로 근육을 풀어 주어야 한다. ▲긍정적인 마인드 컨트롤=스트레스 극복=적당한 긴장감은 공부의 효율성을 높여주고 삶의 활력소가 되지만, 과중한 스트레스는 집중력과 기억력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 피로, 두통, 불면증, 변비, 어깨 결림 등의 신체적 증세를 동반하게 된다. 스트레스를 완화하기 위한 가장 좋은 방법은 긍정적인 생각으로 마인드 컨트롤을 하는 것이다. (박달나무 한의원 강채미원장)



전남대 치전원 서비스인력양성사업단
2단계 BK21사업 종합평가 '최우수'

전남대학교 치의학전문대학원 고령화시대 구강조직재생 서비스인력양성사업단(사업단장 김선현·사진 맨왼쪽)이 한국연구재단에서 실시한 2단계 BK21사업 종합평가 결과에서 최우수 등급인 '매우 우수' 등급을 받았다. 최근 교육과학기술부와 한국

연구재단이 주최·주관한 '2단계 BK21사업 성과전시회'에 총 500개 사업단(팀) 중 43개 사업단(팀)이 선정됐으며, 전남대 치의학전문대학원 서비스인력양성사업단은 치의학분야에서 유일하게 참여 사업단으로 뽑혀 성과전시회를 가졌다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'나·情 가을축제 한마당'
국립나주병원 5~9일

국립나주병원(원장 정효성)은 오는 5일부터 9일까지 '제18회 나·情(정) 가을축제 한마당'을 개최한다고 4일 밝혔다. 이 행사는 다양한 문화행사를 통해 정신병원과 정신질환에 대한 편견을 해소하고 회복을 촉진하고자 마련됐다. 지난 1998년 시작돼 올해 18회째를 맞는 한마당 행사는 병원 환우와 광주·전남 정신보건센터 회원, 지역주민 등 1000여명이 참여하는 지역문화 축제로 자리 잡아가고 있다. '정신건강 축제여정'을 주제로 한 개막식과, 시화전 사진전, 정신건강 강좌, 음식바자회, 공연 등 다채로운 체험행사 프로그램이 마련됐다. /김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

인터넷에서 만나는 광주일보
www.kwangju.co.kr

다와부동산 재테크컨설팅
(주)다와부동산, 매수신장대리업체(법원인가)
입찰에서 평도, 등기, 양도신고까지(무료상담)
근린시설/근린주택
▷ 동구 소재 동부지구 5층상가주택 대지561㎡ 건물1440㎡

탐공인증개사
(서구광천동650-205 대림6-편한세상 아파트 후문)
광주전역 원룸 매매 전문
서·광산·남·북·동구지역 급매물건 다량확보
1) 화정동 4층, 신축, 원룸, 대지300㎡, 건물600㎡, 원룸8세대, 투룸6세대, 최고급안집(40평형), 상가2칸, 엘리베이터, 매9억(보증금3500만원/월세550만원, 용자2억5천만원)

금당 공인증개사
매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다.
건물매도
• 전일주택 담양읍소재 대지 275 주막52평 1억4500
• 동구 장동 구 광주역고 옆 4거리 코너 대지52평 2층 건물있을 아시아 문화전당 근거리 투자성 좋은 카페급 식당적합 2억 5천

신한공인증개사
수원지구 상가 분양 임대(특별할인)
• 롯데마트 앞 국민은행, 신한은행 1층~7층 까지
• 분양 임대차 (9월 30일 까지 20% 특별할인)
• 병원, 현의원, 학원 특시설, 헬스, 모던 업종가능
쌍촌동 역사전 개발(운천역 1분 코너)
• 1층~6층 상가분양 임대 ▷ 편의점, 카페, 근생시설
• 7층~15층 도시형 생활주택, 오피스텔 분양, 임대
신축 원룸매매(5억~20억까지)
조대, 전대, 쌍촌동, 수원지구
• 수원동 수원지구 룠 23개 월수익 900 매가8억5천, 용3억
• 쌍촌동 운천역 3분 룠 19개주택, 옥탑방 월수익 750 매가8억, 보5천, 용3억

최기철 공인증개사 사무소
광교물건(상가별도매매)
\* 서구 삼우지구 상가빌딩 대지 180평 건물 873평
\* 서구 삼우지구 상가빌딩 대지 5011평 건물 1415평
\* 서구 삼우지구 상가빌딩 대지 150평 건물 884평
\* 서구 화정동 로아, 나이트부근 모빌 대지 99평 건물 344평 룠 00실
\* 남구 진원동 상가빌딩 대지 620평 건물 2181평
\* 북구 신안동 전대점용 상가빌딩 대지 156평 건물 600평
\* 북구 우암동 동대후문 원룸 대지 711평 건물 98평 15실
\* 광산구 우산동 상가빌딩, 웨딩홀 대지 1741평 건물 244000평
\* 광산구 신정동 보전대 부근 대지 630평 건물 460평
\* 나주시 남내동 상가빌딩 대지 1199평 건물 210평
광교물건(토지매매)
\* 삼우지구 차평동 대지 1000평
\* 서구 서정동 대지 948평
\* 북구 우암동 대지 500평
\* 광산구 삼우원지부근 대지 1010평
\* 광산구 수원동 대지 10,737평
\* 나주 죽전면 원곡리 대지 3,200평
\* 나주 왕곡면 옥곡리 대지 1,900평
최상의 전일주택 적합 부지 매매
\* 무안군 해지면 칠매리 지도방향 바닷가부근 대지 2,340평
\* 장성군 남면 행정리 대지 500평
\* 광양읍 덕대리 대지 2,800평
956-6660-010-2139-6255

상무랜드공인증개사
상가(매매)
■ 분성동 1층복합 상가 323평 평당 1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원
■ 분성동 1층복합 상가 121평 평당 1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원
■ 첨단 1층복합상가 205평 평당 707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원
■ 두암동 2층건물 164평 건물액9000원(31억) 임대보증금 9억 월임 1,500만원
토지(매매)
■ 삼우지구 469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유형기능:식당영양중)
■ 삼우지구 833㎡(252평)-평당 1,200만원(삼우지구) (변화가능:사거리코너)
■ 삼우지구 1,980㎡(600평)-평당 1,200만원(삼우지구) (유형기능)
■ 삼우지구 3,400㎡(약1,000평) 평당 750만원(시정합) (회사사무, 오피스텔용 적합)
■ 동림지구주거지 운암-하남 간대로변(4470㎡(약1,352평) - 평당 330만 (예식장 적합)
맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★ 아무때나 전화 주십시오★
☎(FAX)3831-5221 ☎011-608-5221 (삼우지구 이바름 김자영 1층)

대인등삼일부동산
좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실분
상가 전문소개입체인 저회
부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가점
포가 잘 형성되어 월세가 다
른지역보다 더 많이 나오고
앞으로 더욱 좋아질 비전있
는 곳으로 1층 점포가 4~5
칸 정도에 점포가 여러칸인
상가를 대표적인것만 골라
물건을 많이 확보하고 있어
일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을
내리실 때에는 상가전문 소
개입체인광주에서 오랜전통
있는 저회 부동산에 꼭 한번
방문 하시던 책임지고 최선
을 다하겠습니다.
☎(FAX)223-1772 ☎011-608-2532 (광주은행 신복점, 대인동 소방서건내편)