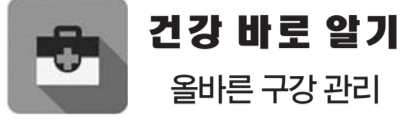


부드러운 칫솔모로 2분간 양치... 칫솔 잘 말려써야



치아와 잇몸 인접면 치태 제거 중요...치실 등 겸용 권장 잇몸 붓거나 출혈·내려앉음 중 한가지 증상만 있어도 풍치

김병욱 조선대치과병원 치주과 교수

건강에 관심이 많아지면서 당뇨, 고혈압, 뇌졸중, 암 등에 관한 지식의 홍수와 더불어 이들을 조절하거나 예방하기 위해 많은 노력들을 하고 있다.

치과 분야에서도 '임플란트'라는 치료법이 개발, 기존 보철치료나 틀니에 비해 식사나 생활이 매우 편리해졌다. 하지만 '치아가 흔들리면 빼고 임플란트를 심지', '임플란트는 반영구적으로 사용할 수 있다'고 단순하게 생각하는 사람들이 주변에 많다. 삶의 질 향상과 건강 나이를 연장하기 위한 간단하면서도 유용한 구강건강 관리법에 대해서 살펴보자.

◇풍치(치주질환) 관리=풍치는 치아를 둘러싸고 있는 잇몸에 염증이 생기고(치은염), 치아를 둘러싸고 있는 잇몸뼈(치조골)가 녹아버리는(치주염) 병이다. 즉 치아를 지지해주는 잇몸과 잇몸 뼈에 문제가 생겨서 치아가 흔들리므로 식사를 제대로 할 수 없어 삶의 질을 저하시킨다.

그렇다면 풍치를 야기하거나 악화시키는 원인은 무엇일까? 세균이 주성분인 치태(또는 치면세균막, 바이오필름)는 잇몸에 염증을 일으키며, 잇몸뼈를 흡수시킨다. 편측저작관, 이갈이, 딱 깨무는 습관 등 과도한 힘도 잇몸뼈를 흡수시킨다. 기

타 스트레스나 당뇨, 담배, 약물 등도 풍치의 주 원인이다.

풍치의 징후 및 증상은 다음과 같다. 잇몸에서 피가 나거나 잇몸이 간질간질하다. 또 잇몸이 빨갛고 붓거나 잇몸이 벌어져서 치아가 길어져 보인다. 치아가 벌어져서 틈이 생기고, 흔들려서 음식을 씹을 때 불편할 수 있다. 더불어 치아가 아래로 내려오거나 위로 올라가고, 가끔 아프거나 시리기도 한다. (이런 증상이 하나만 있어도 치과를 방문해야 한다)

◇구강용품과 올바른 사용 방법=기본적으로 치아의 인접면과 잇몸주머니에 살고 있는 세균수를 감소시키는 것이 중요하다. 세균성 치태를 제거하기 위해서 칫솔질만으로는 한계가 있으므로 보조용품(치실, 치간치솔, 수압기 등)을 함께 사용하는 것이 좋다.

▲칫솔=식사 후엔 반드시 칫솔질을 해야 하는데, 칫솔질을 끝마친 후에 치아표면을 긁어 보자. 간단한 기구(이쑤시개, 손톱 등)로 치아표면을 긁어서 무언가 긁여져 나오면 다시 칫솔질을 해 치아표면을 깨끗하게 하는 습관이 중요하다.

칫솔질은 바이스법을 추천한다. 바이스법은 칫솔 끝의 일부가 잇몸 주머니내에 들어갈 수 있도록 치아면에 45도로 치경부(치아와 잇몸의 경계부) 위치시키는 방법이다. 모든 치아를 닦기 위해서 일정한 순서(예: 윗니 먼저, 아랫니 나중)를 가지고

체계적으로 닦는 습관을 가져야 한다. 부드러운 칫솔모 또는 중간정도의 칫솔모를 선택하고, 약 2분 동안 칫솔질하는 것이 좋다. 칫솔에는 세균이 묻어 있으므로 잘 말려서 사용해야 한다.

▲치실=치아의 인접면과 잇몸주머니, 그리고 치간 공간(치아와 치아 사이에 공간)이 없거나 아주 좁을 때 사용한다. 치실을 약 40cm 정도 잘라서 약 10cm 정도만 남기고 양쪽 가운데 손가락에 묶는다. 이때 어느 한쪽 가운데 손가락에 더 많이 묶어 주고, 엄지와 검지를 이용해서 치실을 팽팽하게 한 다음(약 2cm) 치아의 인접면에서 전후방운동과 함께 위·아래로 잇몸주머니까지 천천히 치아를 닦는다.

치실에 묻은 세균이 옆 치아로 전이되지 않도록 하기 위해서 가운데 손가락에 묶어 있어 치실 부분을 풀어줘서 항상 새로운 치실 부분으로 닦아야 한다.

▲치간 치솔과 수압세정기=치간 치솔은 치간 공간이 있을 때 사용하는데, 이 치간 공간보다 작은 치간 칫솔을 선택해야 한다. 치간 공간보다 더 큰 치간 칫솔을 사용할 경우에는 그 공간이 더 넓어지기 때문이다.

수압세정기는 강력한 수압을 이용해 치아의 옆면과 치은열구(잇몸주머니)에 끼어 있는 부착되지 않은 세균과 음식물 찌꺼기를 제거하는데 매우 유용하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



김병욱 교수가 잇몸에 염증이 생기고, 잇몸 뼈가 약해진 환자를 치료하고 있다.

〈조선대치과병원 제공〉

조선대병원 '낙도 찾아가는 병원'

어업안전보건센터, 신안 장산도 어업인 대상 진료

조선대병원(병원장 박학연) 어업안전보건센터(센터장 송환수)는 최근 신안군 장산도를 찾아가 '낙도지역 찾아가는 보건의료서비스'를 실시했다.

이번 의료서비스는 장산도 어업인 약 50여명을 대상으로 간호사가 혈압과 혈당검사를 실시하고, 조선대병원 직업환경의학과 전문의로 구성된 의료진이 산·뇌혈관계 및 근·골격계 질환의 진료와 관리법을 교육했다.

또한 물리치료사의 도수치료와 함께 가정에서도 손쉽게 할 수 있는 탄력밴드

를 이용한 근력강화 운동법을 알려주는 자리가 마련됐다.

송환수 센터장(직업환경의학과)은 "앞으로도 어업인에 대한 건강교육을 실시해 건강한 어업환경을 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

마을주민들은 "병원을 가기 위해선 배를 이용해 목표까지 나가야 하나, 광주에서 직접 이곳까지 찾아와 진료를 해주어 감사하다"며 고마움을 나타냈다.

한편, 해양수산부 지정으로 전국에서 조선대병원·경상대병원·인제대 부산백병원에 지정되어 있는 어업안전보건센터는 지난 2015년~2019년 현재까지 어업인의 무릎질환 및 심혈관계 관련 연구를 수행하고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보
kwangju.co.kr

임신중 고혈압, 중년 이후 심혈관 위험

노르웨이 연구팀...심근경색·뇌졸중 등 발생률 평균 57% ↑

임신 중 고혈압이 나타난 여성은 나중 중년 이후에 심혈관질환이 발생할 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

노르웨이 과학기술대학 공중보건학과 연구팀은 한 번 또는 그 이상의 임신에서 고혈압이 나타난 여성은 나중 40~70세 사이에 심근경색, 심부전, 뇌졸중이 발생할 위험이 다른 여성에 비해 평균 57% 높다는 연구결과를 발표했다. 로이터 통신이 최근 보도했다.

40세 이전 임신 여성 2만3885명을 장기간 추적 조사한 결과, 이 같은 사실이 나타났다. 이 중 2199명은 한 번 또는 그 이상의 임신에서 고혈압이 나타났고, 1391명은 임신성 고혈압과 단백뇨가 겹친 자간전증(임신중독증)을 겪었다.

/연합뉴스

40세 전 임신에서 고혈압이 나타난 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 40~70세 사이에 심근경색 위험이 64%, 심부전과 뇌졸중 위험이 각각 47% 높아지는 것으로 나타났다. 자간전증을 겪은 여성은 이보다 심해 심근경색 위험이 78%, 심부전 위험이 83%, 뇌졸중 위험이 46% 높았다.

이에 대해 미국 하버드대학 브리검 여성병원의 제니퍼 스투어트 교수는 임신성 고혈압을 겪은 여성은 그렇지 않은 여성보다 심혈관질환 위험요인들이 이른 나이에 나타날 가능성이 크기 때문에 자주 병원을 찾아 혈압, 혈당, 혈중 콜레스테롤, 체중을 체크해야 한다고 강조했다.

이 연구결과는 미국의사협회 저널 심장학(JAMA Cardiology) 최신호에 실렸다.

남부대, 간병 사회적경제 모델 발굴

광주시 사회적서비스 프로그램 개발 시범사업 선정

남부대학교(총장 조성수) 산학협력단은 광주시와 광주사회적경제지원센터가 주관하는 커뮤니티비즈니스 활성화사업 '광주시 간병 등 사회적서비스 프로그램 개발 및 시범운영사업'에 선정됐다.

이번 사업은 공공성과 사회적서비스가 결합된 생활밀착 분야 사회적경제 모델 발굴과 육성을 목적으로 기획됐다. 특히 민간 시장보다 안정적인 간병체제를 마련하고 간병인력의 사회적경제 기업화를 통한 양질의 일자리 창출을 도모하기 위해 추진된다.

시범운영사업은 우암병원과 광주시립 요양병원에서 실시될 예정이다.

병원·요양전담 종사자와 재가서비스(가사간병) 종사자에게 부티요양교육을 실시해 부티요양전문기를 양성하는 과정

으로 진행된다. 또한 관련사업으로 북구지역활성센터가 수행하는 부티요양전문가 양성과정에도 함께 참여할 계획이다.

사업총괄책임자인 정숙희 황장미융합과 교수는 "부티전문인력양성사업의 일환으로 추진되는 이번 시범운영사업을 통해 삶의 질 향상을 위한 간병서비스를 다양화하고, 부티를 집착한 프로그램 개발 및 시스템을 구축해 간병요양전문인력의 서비스 질을 향상시키겠다"고 밝혔다.

한편, 남부대는 지난 5월 '광주부티산업 육성을 위한 중장기 5개년 종합 계획'을 수립했으며, 광주시는 수립된 계획을 기반으로 부티산업을 광주 신 주력산업으로 육성해나갈 예정이다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

태양광발전소 연계 ESS에너지저장장치





- 태양광 발전사업자 사장님들께 희소식!
- 태양광 발전소에 ESS 설치시 REC 가중치5.0배
- 설치방법 : 본인부담10%·용자90%
- 1년거치 14년상환 (1개월이내 설치완료)

★태양광발전사업소, 매도·매수 하실 분 상담환영 **총괄본부장 010-9896-9754**

★태양광분양 및 태양광 현재설치중, 설치완료, 개발행위완료, 선로확보, 물건 다량확보

ESS · 설계 · 시공

ESS통합시스템 15년 효율보증서 발행 (무정전 전력 공급장치)

전국 지사·대리점·영업자 모집

대표전화 1577-8963
전남지사 010-6838-3366

산·재생에너지 전문기업
(주)성광에너지

주소 | 순천시 중영로 317 2층
전화 | ☎061-752-7000 Fax | 061-751-6000
총괄본부장 | 010-9896-9754