

건강 칼럼

우리 아이들의 충치 개수가 다른 이유

치 과를 방문하는 소아 환자들 중엔 한 가정의 형제, 자매, 남매들이 같이 내원할 때가 많다. 같은 집에서 나오고 자란 아이들이라도 구강검진 결과가 상이할 때도 있다. 나아가 많은 아이는 치료해야 할 우식이 없는 반면 막내는 꽤 진행된 우식이 다발적으로 있는 경우도 적지 않다.

나이 차이가 많이 나지 않은 아이들 간에도 우식 치아 개수의 차이가 많이 나는 경우가 있다. 겹친 결과에 보호자들은 '첫째는 치과 치료도 별로 안 받고 있는데 둘째는 할게 많네요'라며 대부분 질문을 하신다.

그렇다면 왜 다른가? 치아 우식은 기본적으로 우식 세균에 의한 질환이며 우식세균이 당을 대사 하여 단백질을 산이 치아에 부식을 일으킨 결과이다.

이러한 과정에 영향을 주는 요인들은 다양하며 이를 알면 가정에서도 우식을 어느정도 예방하거나 가속화시키는 걸 방어할 수 있을 것이다.



김 정연
시파나무치과병원 소아치과 과장

첫 번째로 치태이다. 치태는 구강 내 타액과 기질, 미생물의 혼합물로 치아 표면에 부착되어 있는 치면 세균막이다. 물론 미생물 중에는 우식을 유발하는 세균도 포함되어 있다. 치태 내에 우식을 유발하는 세균이 많을수록 우식의 위험은 증가하며 꼼꼼한 첫솔질을 통해 치태를 제거하는 것이 매우 중요한 이유이다.

두 번째로 치아이다. 치아는 산성의 환경에서 탈회, 즉 부식이 일어나는 칼슘과 인이 포함된 미네랄로 구성돼 있다.

하지만 산성에서 중성으로 회복되면 용해되었던 칼슘과 인 성분이 다시 침착돼 재광화가 일어난다.

하지만 재광화는 탈회보다 때

로 돌아가게 되는 것이다. 또 다른 요인들로는 타액과 불소 등이 있다. 구강 내로 지속적으로 분비되는 타액, 즉 침은 우식세균이 만들어낸 산을 중화시키는 역할을 하며 구강 내 자정작용을 담당한다. 타액에 포함된 칼슘, 불소, 인 성분은 치아 표면을 다시 단단하게 해준다. 이러한 타액의 분비감소는 우식의 위험을 증가시킬 수 있다. 불소는 치아에서 용해된 칼슘이나 인을 다시 침착시켜 치아의 재광화에 도움을 준다.

종합해보면 일상 속에서 우식의 위험을 줄일 수 있는 것은 치태가 치아에 오래 남아있지 않도록 꼼꼼히 이닦기, 당분 섭취 줄이기, 불소의 사용이 중요하다고 할 수 있겠다. 결국 늘 강조해오고 모두가 알고 있는 것들이다.

꼼꼼히 이닦기가 가장 중요하지만 많은 사람들이 제대로 하고 있지 못한 일일 것이다. 특히 아직 이닦기가 서툰 어린 아이들은 더욱 힘든 일이다. 그러므로 구강 건강을 위한 정기적인 치과 검진과 전문가의 불소도포는 매번 강조해도 한 번 더 강조하게 되는 것 같다.

사진으로 보는 지구촌 소식

숙적 애마구치 꺾고 포효하는 안세영



안세영(4위)이 지난 22일(현지시간) 인도 뉴델리에서 열린 세계배드민턴연맹(BWF) 월드투어 슈퍼 750 인도 오픈 2023 여자 단식 결승전에서 숙적 애마구치 이카네(1위·일본)를 꺾고 포효하고 있다. 안세영은 애마구치에게 2-1(15-21 21-16 21-12)로 역전승, 지난 말레이시아 오픈 결승전 패배를 설욕하며 정상에 올랐다.

캘리포니아 총격 사건 현장에 모여 있는 수사관들



지난 22일(현지시간) 수사관들이 미국 캘리포니아 몽탈레이파크에서 발생한 총격 사건 현장에 모여 있다.

사설

노인 빈곤율 문제

한국의 노인 빈곤율이 경제 협력개발기구(OECD) 회원국 가운데 여전히 최악 수준에서 벗어나지 못하고 있다.

최근 노인 빈곤율이 하락 추세를 보이며 30%대로 내려왔다. 그러나 85세 이상 노인만 볼 때는 빈곤율이 오히려 높아졌다.

2020년 노인 빈곤율은 38.97%로 조사됐다. 노인 빈곤율은 노인 인구 중 중위소득의 50%(상대빈곤선) 이하인 사람의 비율이다. 2011년 49.18%였던 노인 빈곤율은 10년 사이 10.21%p 하락하며 30%대로 내려왔다.

65~74세의 초기 노인 연령대 빈곤율은 2011년 44.59%에서 2020년 29.43%로 15.15%p 나 줄었다. 75~84세에서도 10년 사이 58.23%에서 50.34%로 7.9%p 낮아졌다.

하지만 85세 이상 초고령 노인은 48.23%에서 54.31%로 오히려 빈곤율이 6.08%p 상승했다.

사랑의 과일청 무료 나눔 행사

사단법인 대한노인회 전북연합회 노인지원봉사지원센터가 최근 '사랑의 과일청' 무료 나눔 행사를 실시해 주변의 관심을 모았다. 이 행사는 우리 동네 1·3세대를 위한 과일청 만들기 행사의 일환으로 열렸다.

행사는 유리병 소독 및 건조작업 등 수제청을 담기 위한 사전 준비 작업을 시작으로 했다. 과일 소독에도 임금 농약 제거를 위한 세심한 세척과 건조로 건강한 먹거리 조리를 위해 힘을 쏟았다.

겨울철 감기 예방과 코로나19 예방에 좋고 지역 특산물 소비 및 지역경제 활성화에도 이바지하기 위해 생강을 활용한 데본 생강청과 매운맛을 끓여하는 아이들을 위해 자동청을 준비했다.

수제청은 서신동 지역 내 거동이 어려운 독거 어르신 160명과 서서학동 지역아동센터에 전달됐다. 이번 행사는 롯데그룹이 사회복지공동모금회에 지원 기탁하여 공모한 사업이다.

코로나9로 친환경 어르신들과 취약계층의 아이들에게 건강한 겨울나기를 지원하기 위한 취지로 열렸다. 봉사자들도 작은 위로가 되기를 바라며 진정한 봉사와 나눔의 의미로 봉사활동에 참여했다.

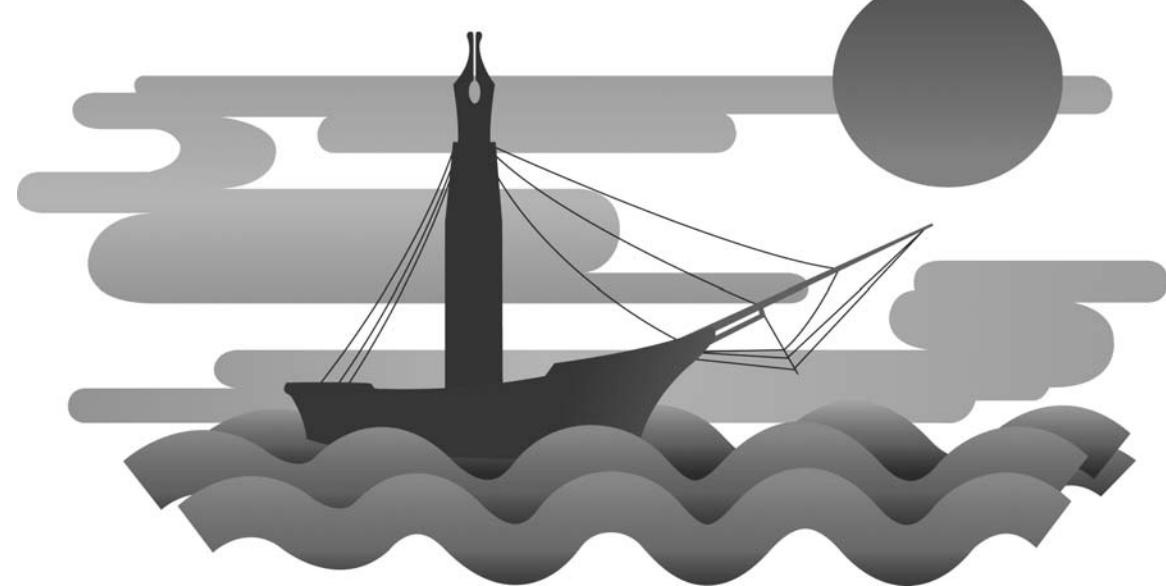
전북연합회 김두봉 회장은 "어르신들에게 따뜻하고 건강한 과일 수제청을 드릴 수 있어서 기쁘고 나라의 큰 보물 같은 아이들이 행복하기를 원한다"고 말했다.

노인지원봉사지원센터 장은 경 센터장은 "전북노인복지관에게 감사하며 어르신들이 건강하게 드실 수 있는 기회를 자주 마련하도록 힘쓰겠다"고 전했다.

면역력이 떨어진 어르신들은 감기가 잘 걸릴 수가 있는 만큼, 평소에 건강을 관리하도록 해야 한다. 비타민이 풍부한 과일로 만든 수제청이 어르신들의 건강에 도움이 되기를 기대한다. 아울러 지역사회를 위한 나눔 실천에 박수를 보낸다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빼놓고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.