

건강 칼럼

여름엔 충치환자 13% 증가, 치아건강 위협하는 여름식품

요즘같은 계절에는 시원한 음료나 음식이 생각나기 마련이다. 그러나 자칫하면 충치로 이어질 수 있어 주의가 필요하다.

건강보험심사평가원에서 발표한 자료에 의하면 1년 사계절 중 6~8월엔 여름에 충치치료를 받는 환자의 수가 다른 달 평균보다 13% 높았다. 충치는 계절과 상관없을 것 같지만 실제 여름철 충치환자가 가장 많다. 여름철 충치가 급증하는 이유는 무엇일까?

△달고 신 음식이 충치 주범 여름철에 많이 먹는 아이스크림, 음료수 등에는 생각지도 못할 많은 당분과 산 성분이 함유돼있다. 특히 탄산음료와 과일 주스처럼 신 맛이 나는 가공식품의 강한 산성은 치아에 치명적이다. 치아의 가장 바깥층인 법랑질을 부식시키고 충치를 유발하기 때문이다. 탄산음료와 함께 카라멜, 초콜릿을 섭취하면 충치발생률은 배가된다. 산 성분이 많은 음식을 먹은



이지현

선치과병원 통합치의학과 전문의

후에는 15분 후에 칫솔질을 해야 치아손상을 줄일 수 있다. 또한 탄산음료를 마셨을 경우에는 1~2시간 지난 후에 칫솔질을 해야 하며, 양치질을 하기 어려운 경우 불 양치로 대신하면 치아의 산 부식을 예방하는 효과를 준다.

△어린이, 청소년 구강관리 신경써야 어린이와 청소년들은 충치 진행속도가 성인보다 빠르다. 학기 중 미뤄 놓은 충치치료를 방학 때 몰아 받는 경우가 많은데, 충치가 악화되지 않도록 보호자의 관심이 필요하다. 불소

도포나 치아 홈 메우기(실란트)로 충치를 예방할 수도 있다. 불소는 치아의 법랑질을 강화하고 산에 대한 저항력을 높여 충치예방효과가 큰 성분이다. 그러나 효과가 영구적이지 않아서 수 개월 간격으로 다시 도포해줘야 한다. 더욱 확실한 충치예방효과를 얻고 싶다면 어금니 씹는면의 골짜기 홈을 메우는 실란트도 좋은 방법이다. 실란트는 제1, 2대구치에 한하여 무려 90%나 국민건강보험으로 진료비가 면제되어 충치치료비용보다 훨씬 저렴하다.

△충치 진행 4단계 충치는 총 4단계로 진행된다. 첫 번째가 초기 단계로, 법랑질에 충치가 생기는 경우다. 반드시 치료가 필요한 상태는 아니며, 양치질을 잘하면 충치가 더 이상 진행되지 않는다.

그러나 두 번째 단계부터는 치료를 받아야 한다. 충치가 법랑질을 지나 상아질까지 확대됐을 경우다. 이때부터는 차가운 음식에 시린 증상을 겪을 수 있다.

서너 번째 단계엔 치수염, 치근단 염증은 상당한 통증을 느낄 수 있고, 신경치료를 받게 된다.

충치의 또 다른 원인은 치석인데, 양치를 꼼꼼히 하는데도 치석이 잘 생긴다면 칫솔을 확인해야 한다.

많은 사람이 칫솔은 솔이 휘어서 양치효과가 떨어진다고 생각한다. 하지만 양치효과가 떨어진다고 해서 칫솔을 자주 교체하는 것만으로는 충분하지 않다. 칫솔의 교체 주기는 3개월 정도가 적당하며, 칫솔의 교체 주기를 지키는 것이 중요하다.

사설

대한노인회장 무슨 문제인가

최근 대한노인회를 둘러싸고 각종 의혹이 제기되고 있다. 이런 가운데 노인회장 퇴진을 요구하는 목소리까지 터지면서 어수선한 분위기가 계속되고 있다.

국내 노인 단체와 복지 단체 등 71개 단체로 구성된 대한노인회법안 철회 촉구 시민연대'가 지난 3월 각종 의혹이 불거진 대한노인회장의 퇴진을 촉구했다.

앞서 대한노인회 회장 겸 목사가 지난 해 특정 종교 유착 의혹을 받고 있다는 의혹이 보도된 바 있다.

노인 단체들은 해당 종교와 유착 의혹을 비롯해 회장의 파행적 운영을 폭로하며 퇴진을 촉구했다.

당시 노인회장이 특정 종교와 유착했다는 의혹이 불거지자 비난이 터져 나왔다. 그러면서 대한노인회 회원들은 이 문제를 놓고 강하게 의혹을 제기했다.

시민연대는 목회자인 회장이 해당 종교 유관 단체에서 수차례 행사 후원을 받은 점과 함

께 대한노인회 회의실에서 배를 진행한 뒤 헌금을 받는 행위가 부적절하다고 지적했다.

시민연대는 특히 노인회 임원들에게 세금으로 업무 수당을 지급하겠다는 내용의 '대한노인회 법안'도 철회해야 한다고 말했다.

시민연대는 회장이 대한노인회 법안을 이용해 노인회를 독단적으로 운영하며, 각종 이권 사업이나 인사 채용에도 관여하고 있다고 주장하며 스스로 물러나지 않을 경우 법적 수단도 강구하겠다고 밝혔다.

한편 노인회장은 특정 종교 유착 논란에 대해 문자 메시지를 보냈다. 자신은 한반도 통일 방안에 대한 연구를 많이 하고 있을 뿐 유착은 없다고 반박한 것이다.

회장은 또 대한노인회에서 진행된 예배는 기독교 신우회 분부교회로서 임직원 중심으로 예배를 드린 것이며, 인생을 살면서 한 점 부끄럽지 않게 살았으며 의혹을 전면 부인했다.

정병렬 시인의 '시(詩)가 나를 불렀소'

최근 전북 출신 목천(木川) 정병렬 시인(86)이 제8작품집 '시(詩)가 나를 불렀소'를 출간했다. 그는 전북 문단의 원로 시인이다. 그는 구순 즈음에 이르도록 여전히 펜을 놓지 않고 있다.

지난 시절 순수한 영혼과 시혼을 변함없이 붙잡고 있는 것이다. 그러면서 잔잔한 울림을 차근차근 풀어내고 있다. 그의 '연화문백자(蓮花紋白磁)'는 명시로 인정받는다.

'저 텅 빈 주둥이 허공의 화살이 와 박혔다/ 목구멍을 뚫고 창자까지 박혔다/ 잘못 붙은 화살뼉시 허공이라는 놀과의 사투리/ 허공을 악물은 팽팽한 낚시줄 부르르 뒹고 있는 적멸인가/ 소용돌이치는 몸뚱이 평생을 견디다가 견디다가/ 허공이 소화되는 공복/ 저 텅 빈 백자 입술에 연꽃이 필 줄이야'

한편 지난 2017년 9월 제6회 중산문화상 수상자에 정병렬 시인이 선정됐다. 당시 그의

나이 80세였다. 중산문화상 심사위원회는 "올해 수상자는 1961년 전북일보 신춘문예 시 당선으로 등단한 한국 문학의 원로 시인 목천 정병렬을 선정했다"고 했다.

그리고 "세속적 욕망을 초월해 순수한 외로움을 지켜왔고, 문학적 자존과 겸허한 자세, 흔들리지 않는 시 정신은 귀감이 돼 왔다"고 선정 이유를 밝혔다.

1987년 순창 출생으로 전북대 법학과를 졸업한 후 일선 학교에서 교편을 잡았다. 1961년 전북일보 신춘문예 시 당선으로 등단했고, 두리문화회, 강진문화회 회장을 역임했다.

시집으로 '등불 하나가 지나가네', '불길어 가는 새매들', '설월에 서다', '외롭다는 것'이 있으며, 시 수상집으로 '희망시 인내동 사랑가' 등이 있다. 전북시인상을 수상했다. 시상식은 전북문화관 문예관에서 열렸다.

사진으로 보는 지구촌 소식

로버트 드니로 "트럼프 유죄라는 건 모두가 아는 일"



배우 로버트 드니로가 28일(현지시간) 도널드 트럼프 전 미국 대통령의 형사재판이 열리는 뉴욕 맨해튼 법원 앞에서 기자회견하고 있다. 드니로는 "트럼프는 유죄, 고소소에 가야 한다"라고 강조했으며 "무죄 판결이 나든, 판결 합의가 이뤄지지 못하든 트럼프가 유죄라는 건 모두가 아는 일"이라고 말했다.

네팔서 에베레스트 등정 71주년 기념행사 열려



29일(현지시간) 네팔 카트만두에서 세계 최고봉 에베레스트(해발 8849m) 등정 71주년 기념집회가 열려 산악회 관계자들이 참여하고 있다. 1953년 5월 29일 뉴질랜드 등반가 에드먼드 힐러리와 세르파 텐징 노르게이가 처음으로 에베레스트 정상을 밟았다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 빠르고 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일