

건강 칼럼

‘불소’로 충치 예방하기

우리가 흔히 충치라 부르는 ‘치아우식증’은 세균에 의해 발생하는 질환이다. 각종 세균들이 치아 표면에 달라 붙고, 이곳을 서식처 삼아 증식한다. 이렇게 해서 생긴 세균 덩어리가 소위 말하는 치태(치면세균막)다. 치태 속 세균은 음식물 속의 탄수화물을 분해해 젖산 등의 산을 만들어 내는데, 이 산이 치아 표면을 녹여 충치를 유발한다. 치아의 가장 바깥층은 법랑질이라고 하는 단단한 조직으로 이뤄져 있다. 법랑질은 치아의 형태와 윤곽을 결정하고, 치아가 쉽게 부서지지 않도록 한다. 치아우식증으로 법랑질이 녹는 현상을 탈회라 하고, 탈회된 부위를 회복시키는 것을 재석회화라고 한다. 이러한 재석회화를 촉진하는 대표적인 이온이 불소다. 불소와 충치 예방에 대해 선치과병원 소아치과 김진영 과장의 도움말로 알아본다.

▲불소에는 치아 보호, 세균 억제, 항균 작용 등 기능 있어 불소는 치아 표면을 단단하게 해



김진영 선치과병원 소아치과 과장

치아를 보호한다. 또 치아 표면에 불소막을 형성해 세균의 효소 작용을 억제한다. 치아우식증을 일으키는 세균을 직접 억제하는 항균 작용도 불소의 기능이다. 불소를 이용하는 방법에는 전문가 불소도포법, 불소함유 치약 사용, 불소용액 양치법 등이 있다. 전문가 불소도포법은 치과에서 전문가의 진단 후 행해지는 방법으로 치아 표면에 직접 발라주는 것이다. 그러나 효과를 한 번에 볼 수 있는 것은 아니며, 적절한 간격으로 여러 번 발라야 충치 예방 효과를 볼 수 있다.

▲유아기 자녀에게 불소도포 치료 해주면 좋아 유아기에 불소도포 치료를 해주는

것은 매우 좋다. 치아의 법랑질이 단단해 지려면 맹출 후 약 2년 정도가 지나야 하는데, 그 전에는 이가 약해 쉽게 썩는다. 불소를 주기적으로 도포해주면 아이의 이를 더 효과적으로 보호할 수 있다. 불소도포는 일반적으로 12~24개월 사이에 처음 시작한다. 불소도포 후 약 30분 정도는 양치를 하거나 음식을 먹지 않아야 한다. 이 시간 동안 고이는 침도 뱉어내는 것이 좋다. 치료 당일에는 양치를 하지 않고 입 안에 있는 이물질 정도만 제거해주는 것이 좋으며 3~6개월 마다 도포를 반복하면 좋다.

▲비전문가의 불소용액 사용 주의

해야 사람들은 일상에서 불소함유 치약을 자주 접한다. 그러나 양치 도중 치약을 삼킬 수 있어 어린이용 치약의 불소 함유량을 성인용보다 적게 하도록 권고하고 있다. 불소용액 양치법이라는 것도 있다. 불소가 함유된 양치액을 1분간 머금고 밝은 방법으로, 시중에서 판매되고 있는 불소 용액이 있으나 반드시 담당의사와 상의한 뒤 사용해야 한다. 불소 도포는 전문가의 세심한 처치 하에서 진행돼야 한다. 치과외의 시술이 정확하지 않으면, 환자가 불소를 지나치게 많이 삼키게 돼 오심이나 구토가 급성으로 나타날 수 있다. 이 경우에는 불소를 토해내게 하거나 우유와 같은 다량의 칼슘함유 제재를 먹게 해 불소가 위장관으로 흡수되지 않게 해야 한다. 한 치아에 불소 축적량이 많아지면 치아에 반점이 생기는 치아 불소증(또는 반상치, 반점치)이 나타날 수 있다. 따라서 고농도의 불소 도포는 반드시 치과의사에게 시술받아야 한다.

사설

국가식품클러스터 발전 가속화 절호의 기회

익산 국가식품 클러스터의 발전 가속화를 기대한다. 지금은 그 발전 가속화를 위한 절호의 기회이기 때문이다. 투자 유치에 활발한 까닭도 있지만 국가식품 클러스터의 활성화를 위한 입법 추진이 지금 진행되고 있기 때문이다. 그래서 국회 통과 여부가 큰 관심사로 떠오르고 있다. 기존의 국가식품클러스터 지원센터의 명칭도 ‘한국식품 클러스터 진흥원’으로 바꾸고 사업비도 정부와 지방이 각각 반반씩 나누던 것을 앞으로는 정부가 90%를 부담케하고 지방은 10%만 부담한다는 것이다. 구체적인 실천 과제로 전체 150개 기업을 유지하는데 그중 60%에 해당하는 90개의 기업을 연내에 유치시키겠다고 약속한 것이 그것이다. 지금은 국가식품 클러스터의 발전을 가속화 할 절호의 기회가 아닐 수 없다. 잘차 익산의 식품클러스터가 식품 벤처 분야에 활성화 불을 일으킬 것으로 전망된다. 그러면 청년 일자리 창출도 상당하리라 기대한다. 그래서 여기 전북도와 익산시에 할 말이 있다. 국가식품 클러스터를 위해서 더

힘차게 뛰어야겠다. 밝은 소식이 잇따르고 있음은 분명히 반가운 일이라는 해도 국가식품클러스터가 현재 보여주고 있는 모습은 만족스러운 게 아니다. 정부의 약속이 반드시 실현되도록 앞에서 먼저 분위기를 이끌어 나가야 한다. 국가식품클러스터는 익산의 발전과 함께 전북의 발전도 약속하고 있다. 본래 희망했던 바 그대로의 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전돼 있을 게 틀림 없다. 명실공히 식품 산업의 중심지로 우뚝할 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 익산 식품클러스터가 들려주는 밝은 소식이 더하여 주문을 역설하는 이유는 뚜렷하다. 그 어느 기업이고 입주하는 것은 다다익선이 아닐 수 없다. 전북도와 익산시의 능력 발휘에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정된다. 그 능력 발휘는 빠르면 빠를수록 좋다. 그래서 현재 29만 4천명을 기록하고 있다. 국가식품클러스터의 발전 가속화에 힘입어 익산의 옛 인구가 다시 회복되었으면 하는 바이다.

탄소국가산업단지 지정 성공해야

전북도의 탄소산업에 대한 관심이 어느 정도인지 궁금하다. 전북도가 탄소산업에 승부수를 던지겠다고 여러 번 공표한 것을 기억하고 있기 때문이다. 이제 그 승부수를 확실히 보여줄 때도 되었지 싶다. 말 그대로 탄소산업을 백년 먹거리 사업으로 키우려면 그래야 한다. 전북도에 주고 싶은 말은 예전과 다르지 않다. 도민들은 탄소산업에 기대가 크다. 그런데 다른 사업들이 그러는 것처럼 탄소산업도 기대를 충족시켜주지 못하고 있다. 전북도가 탄소산업의 발전을 위해 노력한 것을 도민들은 잘 알고 있다. 그래도 도민들은 탄소산업과 관련해 배가 많이 고프다. 전북도는 탄소산업의 발전을 위해 이번에 탄소국가산업단지 지정에 성공해야 한다. 언제고 도민들이 전북도에 말하는 것은 분명하다. 지역 발전을 그 무엇보다도 항상 우선순위로 올려야 한다. 다시 말하거나 전북도와 전주시가 탄소 클러스터의 미래를 이끌 프로젝트를 발표한 것은 평가의 대상이다. 전주 동산동과 고랑동 일대의 20만 평에 2022년까지 2천억 원을

투입한다는 계획 말이다. 그런데 문제는 돈의 출처이다. 그러므로 5월에 있을 국토부의 승인을 받아내기 위해 더 뛰어야겠다. 도시사와 전주시장 등 고위 관계자들은 그 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 탄소 사업의 당위성을 설득하기 위한 세부논리를 치밀하게 쟁겨야 한다. 프로젝트 발표는 도민에게 자랑스럽게 말하기 위한 내부용이 아니라 정부 쪽을 향한 것이어야 한다. 그러므로 이번의 발표가 온전하게 차는 것은 아니다. 그래도 여기 말하고 싶은 것은 분명하다. 전북 탄소산업의 위상을 끌어올리기 위해서는 탄소국가산업단지 지정이 반드시 성공해야 한다. 전북도는 도민에게 약속했던 말의 무게를 생각해 우리 전북이 한국 탄소산업의 선두주자임을 널리 알려야 한다. 그러므로 여기 명토박이 하고픈 말은 분명하다. 탄소 산업을 백년 먹거리 프로젝트로 키우려면 전북도와 전주시의 실효성 있는 역할이 중요하다.

독자제언

경제와 균형적인 수사구조개혁

수사구조개혁은 시대적 요청이라고 볼 수 있다. 이는 수사(경찰)와 기소(검찰)를 분리할 요구하는 여론이 70%를 육박하고 있다는 것으로 사회적 공감대는 이미 형성되어 국민들의 요구사항이라고 볼 수 있으며, 현 정부에서는 지난 2월 15일 청와대에서 국정원·경찰·검찰개혁 전략회의를 통해 수사구조개혁 관련 법안을 연내 처리할 것을 요구하기에 이르렀다. 그래서 현 형사법시스템을 검찰공화국이라고 불릴 정도로 검찰의 권한이 막강함을 알 수 있다. 그렇기 때문에 검찰의 방대한 권한을 견제하기 위해 수사권조정 필요하고 수사 기소를 분리할 통해 진정 국민의 인권을 위한 수사구조개혁이 이뤄져야 한다는 것이다. 경찰에서는 국민의 인권을 보호하기 위해 변호인과 조사업정 협의하여 참여권보장을 실질화 하였다. 피해자보호를 위해 경찰서마다 피해

자보호전담 경찰관 배치 및 수사팀장을 피해자보호관으로 지정하여 피해자인권보호를 위해 주력하고 있다. 무엇보다 중요한 것은 이중적인 수사구조로 인한 연간 500억이라는 사회적비용이 발생하고 있는데 이 또한 고스란히 국민들에게 돌아가는 피해라고 볼 수 있다. 절차가 복잡해지고 많은 비용이 소요되는 수사권 조정은 국민이 아닌 자칫 두 기관을 위한 수사권 조정이 될 수도 있다는 것이므로 이중적 수사구조에서 탈피하여 절차를 간소화함으로써 국민들에게 편익을 도모하고 경찰과 검찰의 상호 견제와 협력으로 국민의 인권을 보장하는 개혁으로 국민에게 최상의 서비스를 제공할 수 있도록 향후 국민에게 이익될 수 있도록 역할 분담을 통해 최소비용으로 효과적인 범죄 대응이 가능한 수사권구조개혁이 이뤄지길 바란다.

최운일 순창경찰서 수사과장 겸감

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

스페인 전통 축제 ‘파야스 페스티벌’



19일(현지시간) 스페인 발렌시아의 전통 축제 ‘파야스’ 축제 마지막 날 인형들이 불에 타고 있다. 성 조지프를 기리는 파야스 축제는 매년 3월 15~19일 경 열리며 유명 캐릭터나 인물을 판지로 만든 다양한 크기의 인형을 모아 전시하다가 축제 마지막 날 불에 태운다.

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.

