글. 가톨릭대학교 대전성모병원
치과 민샘 교수
전문분야. 교정과

올바른 습관, 건강한 치아

치과의사이자 집에서는 5세, 3세의 두 아들을 둔 엄마다. 평소 치과로 출근하는 일은 즐겁지만, 아이들을 데리고 영유아 검진을 받으러 가는 길은 여느 부모와 마찬가지로 늘 긴장되고 떨리는 일이다. 따라서 나의 주된 구강관리 목표는 애초에 충치가 생기지 않도록 하는 것이다. 충치를 예방할 수 있는 가장 효율적인 양치질은 어떤 방법일까?

올바른 양치 습관을 만들어 주는 것이 가장 중요해

5살인 첫째 아이는 양치질과 치실로 치아 사이를 닦아내는 일이 이미 습관이 들었기 때문에 문제가 없다. 그러나 어린 둘째아이는 양치를 시키기 위해 밤마다 자기 전에 한바탕 전쟁을 치러야 한다. 취침 전 양치질이 중요한 이유는 무엇일까? 타액의 중요한 역할 중 하나가 자정 작용이다. 수면 중에는 타액의 분비가 줄어들어 충치가 생길 가능성이 높기 때문에 잠들기 전에는 전체 치아를 꼼꼼히 닦는 양치질이 필수다. 특히 유치에서 충치가 쉽게 생기는 치아 사이 인접 면은 칫솔질만으로는 효과적으로 닦이지 않으므로 치실을 사용해야 한다. 어린 아이도 치실 사용이 가능하며, 특히 아이들 어금니(유구치) 사이에서 치실 사용은 인접 면 충치를 예방하는데 중요한 역할을 한다. 양치질은 아침에 일어난 직후보다 식사 후에 시행하고, 간식을 섭취한 후에 이 닦기가 어려운 경우에는 물로 입안을 헹구어 음식물 찌꺼기를 제거한다.

만 2살 이하의 어린이들은 보호자가 손에 거즈를 감고 식염수 등에 적신 후 닦아주어야 한다. 더 커서 스스로 칫솔질을 할 수 있게 되었을 때에는 입안의 크기에 맞는 작은 칫솔을 사용하게 하고, 마모제와 불소가 들어있지 않고 거품이 나지 않으며 삼켜도 안전한 유아용 치약을 사용해야 한다. 적어도 아이가 초등학교에 들어가서 올바른 양치질 습관을 갖게 될 때까지는 보호자가 양치질을 도와주어야 한다.

아이들 간식을 선택할 때에도 단맛이 나거나 끈적끈적해 구강 내 잔류 시간이 긴 식품들을 피하는 것이 좋다. 대표적인 음식이 캐러멜류이다. 나는 많은 저항에도 불구하고 아직까지 아이들에게 캐러멜류 간식은 한 번도 사주지 않았다. 주변의 권유로 먹게 되었을 때에는 바로 칫솔질을 해 치아에 붙은 음식물을 닦아낸다.

아이들 치아 건강을 위해서는 무엇보다 탄산음료나 초콜릿 등 단 음식을 피하고, 올바른 양치습관을 길러주는 것이 중요하다.

우리 아이도 혹시 성조숙증?

글. 가톨릭대학교 대전성모병원
소아청소년과 임정우 교수
전문분야. 소아면역질환, 소아내분비(갑상선), 성장장애(저신장), 류마티스

정상적으로 2차 성징이 처음으로 나타나는 시기는 여아의 경우 만 나이 10~11세 전후, 남아의 경우 만 나이 11~12세 전후이다. 성조숙증은 여아에서 만 8세 미만, 남아에서 만 9세 미만에 2차 성징이 나타나는 것을 말한다.

성조숙증에서는 2차 성징의 조기 발현과 함께 빠른 골 성숙, 최종 어른 키의 감소, 부적절한 체형(일부 아이들), 사회적심리 문제 또는 행동 문제 등이 발생할 수 있다. 그 원인 중에는 중추신경계 종양이나 난소의 종양 같이 조기 발견이 매우 중요한 것들이 포함되므로 정확한 진단과 치료가 요구되는 질병이다.

성조숙증을 진단하고 원인을 찾기 위해서는 병력, 진찰, 뼈 나이 검사, 호르몬 검사가 필요하다. 치료해야 할 성조숙증은 진성 성조숙증으로 진단되고, 최종 성장 후 키가 작을 것으로 예측되거나, 성조숙에 따른 심리적인 문제가 있는 경우이다. 이때에는 성조숙증 주사 치료를 시작한다. 여자 아이는 만 9세 이전(8세 364일), 남자 아이는 만 10세 이전(9세 364일)까지 성조숙증 주사 치료를 시작해야 건강 보험이 적용된다.

소아비만은 성조숙증의 원인이 될 수 있고, 성조숙증은 키성장에 방해가 될 수 있으므로, 무엇보다 아이들의 식생활습관에 부모의 관심이 필요하다.

아래 표에서 해당되는 사항이 한 가지라도 있다면 진료 상담을 받아 볼 필요가 있다.

		예	아니오
1	여아에서 만 8세 이전에 유방발육이 있다.		
2	남아에서 만 9세 이전에 고환이 커져 있다.		
3	여아 만 8세 이전, 남아 만 9세 이전에 최근 1년간 키 성장이 8cm 이상이다.		