

# 소아 시기 충치 예방, 식이 조절과 위생 관리는 필수

## 제주, 제주인의 건강보고서 ❷ 건강 다이어리

### <107> 소아 치아 우식 예방·치료법

치아 재광화 강화해 치아 우식 예방  
불소 도포·실란트 등으로 선제 조치  
수복·신경 치료·발치 등 치료법 다양

소아치과에 내원하는 어린이들은 주로 치아 우식(충치)을 이유로 내원한다. 치아 우식은 통증·부종 등의 불편감과 함께 계승 영구치에도 영향을 줄 수 있기 때문에 적절한 시기에 치아 우식의 예방과 치료가 필요하다. 이번주 제주인의 건강다이어리는 제주권역 장애인구강진료센터장이자 제주대학교병원 소아치과 조찬우 교수의 도움을 받아 소아의 치아 우식 예방과 치료 방법에 대해 알아본다.

▶탈회와 재광화 균형 무너지면 충치 발생  
=치아 우식은 구강 내 우식을 유발하는 세균이 당 성분을 대사해 만들어진 산에 의해 치아 경조직이 파괴되는



조찬우 교수  
제주대 소아치과

질환이다. 치아 우식의 진행은 두 가지 요소인 탈회와 재광화에 의해 결정된다. 우식이 진행되지 않는 건강한 치아는 탈회와 재광화가 균형을 이루거나 재광화가 우세하다.

하지만 탈회와 재광화의 균형이 깨지거나 탈회가 우세하면 치아 우식이 진행된다. 탈회는 무기질이 분해되는 것이고, 재광화는 무기질이 침착되는 것을 뜻한다. 치아의 재광화는 적절한 식이 조절과 구강 위생 관리, 불소 사용 등에 의해 이뤄질 수 있다. 반면, 치아의 탈회는 잦은 빈도의 간식 섭취와 같은 조절되지 않는 식이, 하루 중 적은 횟수의 칫솔질과 보호자의 도움 없는 잘못된 칫솔질 방법 등과 같은 부적절한 구강 위생 관리에 의해 생길 수 있다.

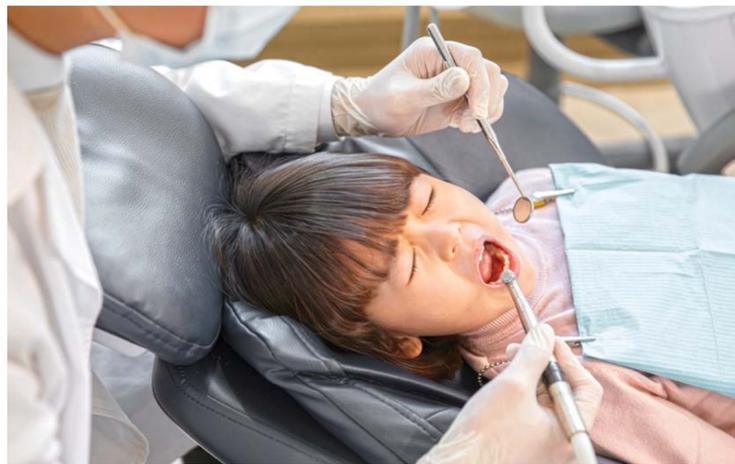
▶불소 사용·치아 홈 메우기 통해 예방 가능=불소는 치아의 무기질 침착, 즉 재광화를 도와 우식을 예방한다. 이러한 불소 적용은 흔히 가정에서 쓰는 불소치약의 사용 이외에도 불소 양치액의 사용, 치과에서 전문가에 의해 시행하는 고농도의 불소도포 등이 있다. 특히 고농도의 불소도포는 환자의 나이와 우식 위험도 등을 고려해 횟수와 간격을 조절할 수 있으며 시행 전에는 반드시 전문가의 상담과 지도가 필요하다.

불소는 치아의 평평한 면(평활면)에 주로 적용할 수 있는 우식 예방법이다. 반면 치아의 홈(소와 열구)에 적용할 수 있는 우식 예방법으로 치아 홈 메우기(실란트

또는 치면열구전색)가 있다. 치아 홈 메우기는 치아의 홈에 전색제를 도포, 중합해 치아 우식을 예방하는 방법이다. 치아의 홈에 치아 우식이 잘 진행되는 이유는 음식물이 잘 끼고, 접근이 어려워 세정이 어렵기 때문이다. 소와 열구 우식증은 평활면 우식증과 달리 치아 내부로 빨리 진행되므로 조기 예방이 더욱 중요하다. 치아 홈 메우기의 적용 대상 치아는 우식이 없지만 깊은 홈이 있고, 우식 발생 위험이 높은 치아이다. 치아 홈 메우기가 주로 적용되는 치아는 만 6-7세의 첫 번째 큰 어금니(제1대구치)인데, 이 외에도 홈이 깊고 우식 발생 위험이 높은 작은 어금니(소구치), 두 번째 큰 어금니(제2대구치), 앞니(절치), 유치의 큰 어금니(유치) 등에도 치아 홈 메우기가 적용될 수 있다.

▶치아 우식 범위에 따라 치료법 달라=치아 우식이 진행되면 치아 우식 치료를 받아야 한다. 치아 우식 부위가 넓지 않고 우식 위험도가 높지 않다면 우식 부위를 제거하고 글라스아이오노머 시멘트, 레진 등과 같은 치과 재료로 치료할 수 있다. 치아 우식 부위가 넓거나 신경 치료를 한 경우와 우식 위험도가 높은 경우에는 기성크라운으로 수복(대개 씌운다고 표현하는 방법)할 수 있다.

치아 내 신경까지 진행된 치아 우식은 신경 치료를 받아야 하는데, 치아 우식이 치정부 신경(신경의 상부)까지 진행되면 치수 절단술을, 치근 신경(신경의 하부)까



지 진행되면 근관 치료를 시행할 수 있다. 이러한 신경 치료는 우식이 신경까지 진행된 치아를 최대한 보존할 수 있는 치료 방법이다.

하지만 치아 우식에 의해 유치 내 신경이 감염·괴사되고 치근 주위로 심한 염증이 있다면 발치가 필요하다. 발치는 보존하기 어려운 우식증 유치를 발거하는 목적 외에도 계승 영구치를 건강하게 보존하는 목적도 있으므로 유치의 발치가 꼭 필요할 때는 건강한 영구치의 보존을 위해 주저하지 않아야 한다. 유치를 조기에 발치해야 하는 경우에는 계승 영구치가 적절한 공간으로 잇몸을 열고 나올 수 있게 공간 유지 장치의 장착이 필요하다.

소아 시기의 적절한 치아 우식 예방과 치료는 소아 시기뿐만 아니라 청소년, 성인기의 구강 건강에도 영향을 줄 수 있다. 또 소아는 치과 치료에 대한 불안과 행동 어려움 등으로 인해 치료를 받기 어려운 경우가 많으므로 적절한 예방과 치료 시기를 놓친다면 치과 치료를 위한 행동 유도에도 어려움이 생길 수 있다. 치아 우식 예방과 치료 방법에 대한 이해를 통해 아이들의 치아 우식 질환을 조기에 예방하고 치료하는 것이 중요하다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

## 건강 Tip 겨울과 봄을 함께 담고 있는 봄동

### 아삭한 식감 입맛 살리기 제격 빈혈 예방 및 시력 증진 등 효과

입춘이 지났지만 아직 쌀쌀한 2월에는 무엇보다 싱싱한 채소가 그립다. 봄을 알리는 채소 중의 하나인 봄동은 2월이던 한겨울 차디찬 바람을 견디고 아무지개 익어 아삭한 식감과 고소하면서도 달달한 맛을 자랑한다. 겨우내 잃었던 우리의 입맛을 살리기에 제격이다. 봄의 들녘 땅바닥에 넓데데하게 퍼져 자란 모양새가 마른 소똥처럼 보여 '봄똥'이라고 불린 것이 사람이 먹는 것이다 보니 순화해 봄동으로 불렀다는 이야기가 있다.



또 다른 이는 봄이라는 우리말에 겨울 '동(冬)'자인 한자를 붙여 만들어진 명칭이라고 하는데, 뭘 명칭의 유래야 어찌 됐든 봄동은 겨울에 봄을 느낄 수 있게 해주

는 채소인 것은 확실하다. 찬바람에 속이 팍 차지 않고 잎이 옆으로 퍼져 땅바닥에 붙어 자라는 봄동을 일부 지역에서는 납작배추, 납작배추, 딱갈배추, 떡배추 등으로 부르기도 한다.

봄동은 비교적 따뜻한 남쪽 지역인 전남 진도, 청산도, 완도, 해남, 신안 등의 노지에서 재배한다. 보통 9월에 파종해 60~70일 정도면 다 자라 11월부터 수확이 가능하다.

하지만 한 겨울보다 1~3월에 재배하는 봄동이 단맛이 강하고 더 아삭하다. 일반 배추보다 수분이 많고 단맛이 강하며 씹을수록 고소한 맛이 나고 조직이 연해 식감이 좋다. 봄동은 100g에 23kcal로 열량이 낮

고, 식이 섬유가 풍부해 변비와 다이어트에 좋다. 칼륨, 칼슘, 인 등의 무기질이 풍부하고 철 함량이 높다. 비타민 C는 일반 배추보다 4배 이상 많아 철의 흡수를 도와 빈혈 예방에 좋다. 또한 항산화 성분인 비타민 A와 베타카로틴이 풍부해 면역력을 높여주고, 시력 증진에도 효과적이다. 그 외에도 아릴이소시아네이트, 퀘세틴, 캠페롤 등의 성분이 함유되어 있어 항암작용에도 좋다.

봄동은 줄기나 잎이 절단되거나 짓무르지 않고 크기가 굵기가 비슷한 것을 고르는 것이 좋다. 밑동이 굵고 단단하며 속잎은 노란색을 띠고, 잎의 수는 많지만 크기가 너무 크지 않은 것이 두 손으로 감쌀 수

있는 정도면 적당하다. 속잎은 부드럽고 단맛이 있으므로 살짝 데쳐서 무쳐 먹거나 생으로 곱절이나 샐러드를 만들면 아삭거리는 특유의 맛을 즐길 수 있다. 봄동에 풍부한 비타민 A와 베타카로틴은 지용성이므로 참기름 등 식물성 기름을 이용해 요리하면 체내 흡수를 높일 수 있다. 곱절이 할 때는 소금이 절이지 말고 먹기 직전에 썰어서 무치면 풋내도 적고 아삭한 맛도 즐길 수 있다. 돼지고기를 함께 먹으면 봄동에 부족한 단백질과 지방도 보충할 수 있으니 참고하자. 봄동 된장국, 봄동 곱절이, 봄동 전 등 다양한 요리로 식탁에서 먼저 봄을 느끼길 추천한다.

제주대학교병원 영양팀

**취 임**  
CONGRATULATIONS

**제주중앙고등학교 총동창회 회장**

**좌 무 경 (25회)**

제주중앙고등학교 총동창회 회장 취임을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

**제주중앙고등학교 제25회 동창회**  
회장 양 영 수 외 동창 일동

**당 선**  
CONGRATULATIONS

**서귀포새마을금고 이사장**

**윤 재 순**

서귀포새마을금고 이사장 당선을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

**삼 원 회**  
회장 정 은 상 외 회원 일동

**취 임 수 상**  
CONGRATULATIONS

**제8대 서귀포시 국회 농림축산식품 4-H본부 회장 해양수산위원장 표창**

**박 종 진 고 애 경**

제8대 사단법인 서귀포시4-H본부 회장 취임과 국회 농림축산식품해양수산위원장 표창 수상을 축하드리며, 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

**2019년도 서귀포시이장연합회**  
회장 흥 신 표 외 회원 일동

**수 상**  
CONGRATULATIONS

**전국 시군구새마을부녀회 종합평가 최우수상**

**제주시새마을부녀회**

전국 시군구새마을부녀회 종합평가 최우수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

**새마을지도자 제주시협의회**  
회장 강 봉 기