

1. 총치는 왜 생길까.vtt

WEBVTT

00:00:48.414 --> 00:00:50.145
안녕하세요?

00:00:50.177 --> 00:00:53.314
혹시 치아가 아파서 오셨나요?

00:00:53.896 --> 00:00:54.922
알겠습니다.

00:00:54.940 --> 00:00:57.458
접수 좀 해드릴까요?

00:00:57.482 --> 00:00:58.268
안녕하세요?

00:00:58.295 --> 00:00:59.444
저는 치과 의사 김형규입니다.

00:00:59.472 --> 00:01:02.983
방송을 통해서도 인사를 드리지만
저는 요새 많은 시간을

00:01:03.020 --> 00:01:04.754
치과에서 보내고 있는데요.

00:01:04.810 --> 00:01:08.351
오늘 여러분과 함께 홈런을

1. 충치는 왜 생길까.vtt
통해서 여러분의 치아 건강,

00:01:08.397 --> 00:01:11.023
구강 건강에 대해 이야기를
한번 해보고자 합니다.

00:01:12.125 --> 00:01:15.451
거기 계시지 마시고 저와
함께 한번 들어가 보실까요?

00:01:15.490 --> 00:01:17.011
함께 가시죠.

00:01:18.949 --> 00:01:20.694
이쪽으로 오십시오.

00:01:23.513 --> 00:01:26.816
여기가 바로 여러분이
좋아하시는 치과입니다.

00:01:26.862 --> 00:01:30.522
오늘 여러분과 함께
이 치과에서 여러분의 치아와

00:01:30.564 --> 00:01:34.014
구강 건강에 대한 이야기를
한번 나눠보겠습니다.

00:01:36.357 --> 00:01:39.863

1. 총치는 왜 생길까.vtt

여러분과 함께 총치에 대해서
한번 이야기해보겠습니다.

00:01:39.891 --> 00:01:41.220
총치.

00:01:41.926 --> 00:01:42.846
총치.

00:01:44.740 --> 00:01:46.362
인류의 적이죠.

00:01:46.413 --> 00:01:49.159
바로 이 총치라고 하는
것은 누구나 다 걸리는

00:01:49.202 --> 00:01:54.493
바로 감기보다 많이 걸리는
동반자적인 질환이라고 불립니다.

00:01:54.532 --> 00:01:57.863
동반자라고 하면
파트너, 우리의 친구.

00:01:57.930 --> 00:02:02.330
누구나 다 함께 하는 어떤 그런
사람을 동반자라고 이야기하는데

00:02:02.385 --> 00:02:07.099

1. 총치는 왜 생길까.vtt

동반자적인 질환이다, 이렇게
불리는 것이 바로 총치입니다.

00:02:07.142 --> 00:02:12.242
사람인 이상 무언가를
먹고 살아가는 이상

00:02:12.275 --> 00:02:17.876
총치에 걸릴 수밖에 없고
안 걸리는 것이 이상하죠.

00:02:17.904 --> 00:02:20.518
감독님, 총치.

00:02:20.549 --> 00:02:21.315
-엄청 많죠.

00:02:21.339 --> 00:02:22.526
-엄청 많죠.

00:02:22.547 --> 00:02:23.202
감독님.

00:02:23.234 --> 00:02:23.863
-네.

00:02:23.879 --> 00:02:24.921
-총치.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:02:24.943 --> 00:02:25.574
-했습니다.

00:02:25.596 --> 00:02:28.697
치료하셨나요?
지금도 있지 않나요?

00:02:28.722 --> 00:02:30.208
없나요?

00:02:30.237 --> 00:02:31.583
-없을 겁니다.

00:02:31.621 --> 00:02:32.767
구취는 좀 있는 것 같습니다.

00:02:32.797 --> 00:02:34.253
-구취는 좀 있으시고.

00:02:34.299 --> 00:02:37.887
이렇게 지금 이 자리에
많은 분이 모여 있으시지만

00:02:37.917 --> 00:02:40.916
거의 대부분 총치를
경험했고 치료를 받았고

00:02:40.952 --> 00:02:43.220
또는 치료를 받고 계실 겁니다.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:02:43.255 --> 00:02:47.878

물론 저도 치과 의사지만 저도
치료를 많이 받았습니다.

00:02:47.923 --> 00:02:51.481

그만큼 총치는 우리가
예방하고 싶다고 해서

00:02:51.517 --> 00:02:54.903

예방할 수 있는 그런
성질의 것이 아닌데요.

00:02:54.947 --> 00:02:58.805

보통 구강 내에는 크게
두 가지의 질환이 생깁니다.

00:02:58.832 --> 00:03:02.161

양대 구강병이라고 하는
것이 첫 번째는 총치이고

00:03:02.195 --> 00:03:04.559

두 번째는 잇몸질환입니다.

00:03:04.588 --> 00:03:07.744

잇몸에서 피가 나고 이가
흔들리고 이런 건데요.

00:03:07.782 --> 00:03:12.009

1. 총치는 왜 생길까.vtt
먼저 오늘 여러분과 함께 인류의 적

00:03:12.042 --> 00:03:14.750
총치에 대해서 한번 알아보겠습니다.

00:03:14.796 --> 00:03:18.871
총치는 보통 우리가
이야기할 때 치아에 대한

00:03:18.900 --> 00:03:19.841
이야기를 먼저 하죠.

00:03:19.879 --> 00:03:22.242
치아는 먼저 사람들이 이야기할 때

00:03:22.267 --> 00:03:24.274
오복 중에 하나라고 하는데요.

00:03:24.313 --> 00:03:26.514
그만큼 중요하다는 이야기입니다.

00:03:26.546 --> 00:03:29.965
오복이라고 하면 여러분
어떤 건지 혹시 아시나요?

00:03:30.020 --> 00:03:33.934
오늘은 구강 건강 교육이지만
여러분의 어떤 기본적인

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:03:33.977 --> 00:03:36.727

상식을 좀 더 높여드리기
위해서 말씀드리면

00:03:36.760 --> 00:03:38.301

오복은 바로 이렇습니다.

00:03:38.331 --> 00:03:40.367

첫 번째 수.

00:03:40.391 --> 00:03:41.863

오래 살고 싶다.

00:03:41.891 --> 00:03:43.519

인간의 기본적인 욕망이죠.

00:03:43.554 --> 00:03:45.247

두 번째 부.

00:03:45.271 --> 00:03:46.728

돈을 많이 벌고 싶다.

00:03:46.766 --> 00:03:49.443

이것도 역시 인간의
기본적인 욕망입니다.

00:03:49.475 --> 00:03:51.620

세 번째 강령.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:03:51.646 --> 00:03:55.101

오래 사는 게 중요한
것도 중요하지만

00:03:55.128 --> 00:03:57.365

건강하게 사는 것이 중요하죠 .

00:03:57.418 --> 00:03:59.720

네 번째는 유희덕 .

00:03:59.784 --> 00:04:03.459

덕을 가까이하는 사람들에게
덕을 베풀고 좋게 ,

00:04:03.491 --> 00:04:04.705

멋있게 사는 거죠 .

00:04:04.742 --> 00:04:06.746

다섯 번째는 고종명 .

00:04:06.786 --> 00:04:10.605

그러니까 삶을 이제
끝내면서 마지막에

00:04:10.644 --> 00:04:13.533

편안하게 삶을 마감하고 싶다 .

00:04:13.568 --> 00:04:17.112

이것이 바로 인간의 욕망

1. 총치는 왜 생길까.vtt
중에 다섯 가지인데요.

00:04:17.152 --> 00:04:19.131
보면 치아는 없습니다.

00:04:19.182 --> 00:04:20.410
치아는 어디 봐도 없죠.

00:04:20.444 --> 00:04:23.768
하지만 바로 이
첫 번째와 세 번째.

00:04:23.803 --> 00:04:25.926
수와 강령.

00:04:25.956 --> 00:04:30.352
오래 살고 싶고 건강하고
싶다는 그런 어떤 욕망을

00:04:30.394 --> 00:04:34.092
이룩하기 위해서는 무엇보다
치아가 중요하다.

00:04:34.129 --> 00:04:38.118
치아가 있어야지만 음식물을
먹고 음식물을 섭취하고

00:04:38.156 --> 00:04:39.982
건강하게 살 수 있기 때문에

1. 충치는 왜 생길까.vtt

00:04:40.041 --> 00:04:43.913

바로 오복 중의 하나가
치아라는 속담이 생긴 겁니다.

00:04:43.948 --> 00:04:47.314

그만큼 우리가 살아가는데 치아는
중요한 역할을 하는데요.

00:04:47.356 --> 00:04:51.036

이 치아를 가장 많이
공격하는 이유 중,

00:04:51.086 --> 00:04:53.810

원인 중의 하나가 바로 충치입니다.

00:04:53.860 --> 00:04:58.112

제가 모델을 살짝 보여드리면 치아를

00:04:58.144 --> 00:05:02.357

반으로 자른 그런
형태의 모델입니다.

00:05:02.413 --> 00:05:06.721

치아의 가장 표면에는 굉장히
단단한 아주 단단한

00:05:06.760 --> 00:05:09.984

법랑질이라고 하는,

1. 충치는 왜 생길까.vtt

인체에서 단단한 조직이

00:05:10.019 --> 00:05:11.730
지금 싸고 있는데요.

00:05:11.768 --> 00:05:17.270
이 조직의 뭔가 문제가 생겼을 때
치아가 파괴되면서

00:05:17.305 --> 00:05:21.421
치아가 약해지고 벌레 먹은
치아가 되는 겁니다, 충치.

00:05:21.462 --> 00:05:25.581
여러분께 충치에 대해서
말씀을 드리고 있는데요.

00:05:25.610 --> 00:05:31.112
충치가 생기는 데에는
세 가지 조건이 있습니다.

00:05:31.144 --> 00:05:32.244
세 가지 조건.

00:05:32.275 --> 00:05:35.638
첫 번째는 세균이 있어야 하고요.

00:05:35.668 --> 00:05:40.526
두 번째는 바로 환경이

1. 총치는 왜 생길까.vtt
조성이 되어야 합니다.

00:05:40.556 --> 00:05:41.829
그리고 세 번째.

00:05:41.866 --> 00:05:44.392
세 번째는 당분.

00:05:44.419 --> 00:05:47.045
이 먹이가 있어야지
총치가 완성이 됩니다.

00:05:47.088 --> 00:05:51.595
세 가지 조건이라고 하면
굉장히 난이도가 있고

00:05:51.632 --> 00:05:54.569
허들이 좀 높을 것 같이
생각이 들지만

00:05:54.606 --> 00:05:56.469
우리는 너무나도 이 세 가지 조건을

00:05:56.503 --> 00:05:59.095
항상 충족시켜주고 있습니다.

00:05:59.128 --> 00:06:02.081
그러기 때문에 이 세 가지
조건 중에 어떤 하나만

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:06:02.125 --> 00:06:06.895

우리가 없애준다고 하면
총치는 생기지 않는 거죠.

00:06:06.940 --> 00:06:09.426

여러분과 함께 이 총치의
세 가지 조건에 대해서

00:06:09.468 --> 00:06:12.065

한번 먼저 알아보겠습니다.

00:06:12.108 --> 00:06:18.351

첫 번째는 바로 총치균,
세균입니다, 세균.

00:06:18.392 --> 00:06:22.866

눈에 보이지 않지만, 현미경으로
보이면 보이는 바로 세균.

00:06:22.903 --> 00:06:27.566

이 세균에 의해서 바로
총치가 생기게 됩니다.

00:06:27.600 --> 00:06:32.634

넓은 의미에서 총치는
전염병이라고 할 수가 있는데요.

00:06:32.702 --> 00:06:36.193

1. 총치는 왜 생길까.vtt

그 이유는 전염병이라고
하는 것은 바로

00:06:36.236 --> 00:06:41.146
세균이 있고 그 세균에 의해서
남에게 전달될 수 있는

00:06:41.175 --> 00:06:43.101
질병을 바로 전염병이라고 말합니다.

00:06:43.143 --> 00:06:45.747
보통 뭐 여러 가지 전염병.

00:06:45.783 --> 00:06:50.667
법정 전염병이라고 있지만,
총치를 전염병이라고 하기에는

00:06:50.716 --> 00:06:53.075
약간 여러분 총치가 전염병이야?

00:06:53.125 --> 00:06:55.108
하는 생각하실 수가 있습니다.

00:06:55.150 --> 00:06:56.323
그렇죠?

00:06:56.357 --> 00:06:59.289
하지만 넓은 의미에서는
전염병이 맞습니다.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:06:59.330 --> 00:07:04.543

그 이유는 바로 총치는
총치를 일으키는 세균.

00:07:04.584 --> 00:07:07.254

총치균에 의해서 만들어집니다.

00:07:07.294 --> 00:07:12.623

그러니까 입안에 총치균이 없다면
총치는 발생하지 않는 거죠.

00:07:12.655 --> 00:07:15.809

하지만 우리는 모두 다 지금 아마도

00:07:15.842 --> 00:07:19.075

홈런 보시는 여러분 입안에는
총치균이 있습니다.

00:07:19.110 --> 00:07:21.023

총치균이 상주해 있죠.

00:07:21.057 --> 00:07:23.289

항상 우리 입안에
총치균이 있기 때문에

00:07:23.324 --> 00:07:26.055

상주 균이라고 하는데요.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:07:26.091 --> 00:07:27.524
갓 태어난 어린아이.

00:07:27.562 --> 00:07:31.729
그러니까 신생아의 입안에는
총치균이 없습니다.

00:07:31.761 --> 00:07:35.125
총치균이 있지 않죠.

00:07:35.191 --> 00:07:39.484
따라서 어떤 공상과학적인
상상이긴 하지만

00:07:39.530 --> 00:07:43.887
어떤 아이가 태어나서
그 아이가 무균 환경에서

00:07:43.914 --> 00:07:47.537
살아간다고 하면 그러니까
균이 없는 어떤 공간에서

00:07:47.569 --> 00:07:53.648
살아간다고 하면 그 아이는
항상 음식물을 많이 먹고

00:07:53.691 --> 00:07:57.166
초콜릿, 캔디, 사이다
아니면 어떤 음식.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:07:57.212 --> 00:08:00.554

당분이 들어가 있는 이런저런
음식들을 먹고 양치를

00:08:00.591 --> 00:08:04.966

평생 하지 않아도 충치에
걸리지 않습니다.

00:08:05.000 --> 00:08:08.009

그 이유는 충치균이
없기 때문입니다.

00:08:08.041 --> 00:08:11.993

충치균이 없으면 충치가
생기지 않습니다.

00:08:12.026 --> 00:08:15.451

충치가 처음부터 막
생기는 것이 아니라

00:08:15.506 --> 00:08:18.499

세균이 여러 가지
조건에 의해서 치아의

00:08:18.539 --> 00:08:23.615

붙어있게 되고 그 붙어있는
우측, 이게 모델이라서.

1. 충치는 왜 생길까.vtt

00:08:23.661 --> 00:08:29.366

그 붙어있는 부분에
뭔가 파괴가 시작되면

00:08:29.412 --> 00:08:34.512

이렇게 먼저 표면에 충치가
생기게 되는 겁니다.

00:08:37.426 --> 00:08:38.786

이렇게 충치.

00:08:38.821 --> 00:08:41.232

충치가 먹었죠?

00:08:41.261 --> 00:08:45.409

이 충치 같은 경우 첫 번째 조건이
바로 세균이라고 했는데요.

00:08:45.446 --> 00:08:47.793

아이의 입안에는
충치균이 없다고 했는데

00:08:47.793 --> 00:08:51.451

그러면 언제 입안에 충치균이
상주하게 되는 걸까요?

00:08:51.490 --> 00:08:54.459

다름 아닌 바로 어른들.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:08:54.494 --> 00:08:58.085

엄마, 아빠, 할머니,
할아버지들이 아이의 입으로

00:08:58.117 --> 00:09:00.210

총치균을 이주시키는 겁니다.

00:09:00.248 --> 00:09:01.864

이사를 시키는 거죠.

00:09:01.896 --> 00:09:05.787

그러니까 아이가 귀엽다고
해서 뽀뽀를 한다거나

00:09:05.844 --> 00:09:09.435

어른이 사용했던 젓가락,
손가락, 컵, 빨래 등을

00:09:09.478 --> 00:09:12.278

사용하다가 아이 입에 물려준다거나

00:09:12.316 --> 00:09:16.834

아니면 너무 아이가 귀엽다고
해서 할머니가 이제

00:09:16.869 --> 00:09:21.570

우리 손주 이도 없으니까
잘 씹을 수도 없으니까

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:09:21.611 --> 00:09:25.117

먹여줘야지 하시면서 음식물을
씹어서 입에 넣어준다거나

00:09:25.151 --> 00:09:29.948

먹던 반찬을 반 정도 먹고 아이의
입에 넣어준다거나 하게 되면

00:09:29.986 --> 00:09:32.918

어른의 입에 상주해 있던 총치균이

00:09:32.955 --> 00:09:35.681

아이의 입으로 이사를 갑니다 .

00:09:35.712 --> 00:09:39.334

그러면서 그 아이의
입안에서 총치균이 새롭게

00:09:39.366 --> 00:09:41.547

자기의 터전을 잡는 거죠 .

00:09:41.582 --> 00:09:45.714

그렇기 때문에 총치균이 아이의
입으로 옮겨가는 시점을

00:09:45.753 --> 00:09:47.982

최대한 늦춰주는 것이 중요하고요 .

00:09:48.021 --> 00:09:52.036

1. 충치는 왜 생길까.vtt

그리고 충치뿐만 아니라
다른 건강상의 이유에서도

00:09:52.067 --> 00:09:56.032
이런 어떤 타액의 전달
그리고 어떤 전염의

00:09:56.080 --> 00:09:58.089
가능성을 줄여주는 것이 좋습니다.

00:09:58.145 --> 00:10:02.357
여러분, 충치균 중요하다는 거
다시 한번 강조드리고요.

00:10:02.398 --> 00:10:05.923
두 번째 조건은 바로
환경입니다, 환경.

00:10:05.953 --> 00:10:08.339
이 환경.

00:10:08.374 --> 00:10:12.561
치아가 없다면 충치가
발생하지 않겠죠.

00:10:12.633 --> 00:10:15.574
그렇다고 해서 있는 치아를
뽑을 수도 없는 일이고요.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:10:15.610 --> 00:10:19.116

치아가 생기게 되는, 구강 내
치아가 올라오게 되는 건

00:10:19.148 --> 00:10:25.185

보통 만6개월부터 7, 8개월
사이에 그 전 사이에

00:10:25.220 --> 00:10:29.505

그리고 그 이후부터
20개월까지 이제 유치가,

00:10:29.545 --> 00:10:34.040

영구치 이전의 치아인 유치가
구강 내로 올라오게 되는데요.

00:10:34.081 --> 00:10:37.070

이때 관리 잘 해줘야 됩니다.

00:10:37.118 --> 00:10:41.890

두 번째도 중요한 환경은 바로
PH, 산성도가 되겠습니다.

00:10:41.928 --> 00:10:49.818

pH가 총치는 pH가 5.5
이하에서만 총치가 활성화가 됩니다.

00:10:49.861 --> 00:10:53.211

총치균이 그때부터 원가

1. 총치는 왜 생길까.vtt
작업을 할 수 있거든요.

00:10:53.253 --> 00:10:56.847
보통 침은 pH가 7이기
때문에 중성이기 때문에

00:10:56.882 --> 00:11:00.031
바로 총치가 생기지 않습니다.

00:11:00.089 --> 00:11:04.004
하지만 우리는 굉장히 많은
산성 물질들을 먹게 되죠.

00:11:04.044 --> 00:11:08.588
탄산음료, 과일, 여러
가지 산도를 높이는

00:11:08.626 --> 00:11:10.765
여러 가지 음식물을
먹으면서 우리 입안은

00:11:10.805 --> 00:11:12.790
산성으로 바뀌게 되는데요.

00:11:12.824 --> 00:11:18.324
산성으로 바뀌게 되면, pH가
5.5 밑으로 내려가게 되면

00:11:18.356 --> 00:11:24.206

1. 총치는 왜 생길까.vtt

그때부터 총치군이 아,
이를 파괴하겠어, 이러면서

00:11:24.246 --> 00:11:28.684
치아에 안 좋은 산들을
분비하게 되는 거죠.

00:11:28.727 --> 00:11:33.614
두 번째 조건인 pH 농도만
우리가 조절한다고 해도

00:11:33.642 --> 00:11:36.953
여러분, 충치를 억제할
수 있습니다.

00:11:36.993 --> 00:11:38.510
다음 세 번째.

00:11:38.543 --> 00:11:41.811
세 번째 조건은 바로
여러분, 여러분이 중요하게

00:11:41.848 --> 00:11:44.045
생각하는 바로 당분입니다, 당분.

00:11:44.073 --> 00:11:45.769
좋아하죠?

00:11:45.812 --> 00:11:50.247

1. 충치는 왜 생길까.vtt

어린이들은 제가 볼 때는
개미와 같은 존재라서

00:11:50.291 --> 00:11:54.644
달콤한 사탕이나 초콜릿을 보면
거의 뭐 정신을 못 차리는데요.

00:11:54.691 --> 00:11:57.090
이 충치균은 당분을 먹습니다.

00:11:57.125 --> 00:12:01.380
당분을 먹고 그 당분을
섭취한 후에 치아나 잇몸에

00:12:01.419 --> 00:12:05.253
안 좋은 산성분을
분비해서 잇몸질환과

00:12:05.289 --> 00:12:07.718
충치를 불러일으키는데요.

00:12:07.764 --> 00:12:11.276
처음에는 표면에
국한되다가 점점 충치가

00:12:11.304 --> 00:12:13.232
밑으로 내려가게 됩니다.

00:12:13.268 --> 00:12:16.301

1. 충치는 왜 생길까.vtt

충치가 점점 내려가서
이렇게 되면 이 가운데.

00:12:16.338 --> 00:12:18.278
치아 내부에 신경이 존재하는데

00:12:18.315 --> 00:12:21.698
신경까지 충치가
내려가게 되는 거죠.

00:12:21.737 --> 00:12:25.505
이렇게 충치가 내려가게 되면
통증이 발생하게 되는데

00:12:25.566 --> 00:12:29.652
이렇게 충치를 심화시키는 당분.

00:12:29.685 --> 00:12:35.954
보통 충치균은 탄소가 6개
들어있는 6탄당을 먹습니다.

00:12:35.996 --> 00:12:40.079
아이고 내 치아 뿌리가..

00:12:40.110 --> 00:12:46.242
이게 좀 범형으로 만들어진
거라서 막 이렇게 분리가 됩니다.

00:12:46.278 --> 00:12:48.402

1. 총치는 왜 생길까.vtt
치아 모델, 재미있죠?

00:12:48.435 --> 00:12:51.359
이렇게 치아의 총치는 6탄당.

00:12:51.395 --> 00:12:57.202
당이 6개 있는 그 탄소가 6개
있는 당분을 먹게 되는데요.

00:12:57.235 --> 00:13:01.784
보통 우리가 섭취하는 모든
탄수화물이 다 이렇게

00:13:01.824 --> 00:13:06.099
6개인 탄소의 당으로
분해가 되고요.

00:13:06.140 --> 00:13:09.264
우리 입안에서는 그런
당분들을 섭취해서

00:13:09.307 --> 00:13:13.275
건강하게 우리 몸의
신체를 건강하게 하지만

00:13:13.309 --> 00:13:16.383
바로 이 총치균이 좋아하는
것이 6탄당입니다.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:13:16.425 --> 00:13:20.537
당분을 없애야지만 총치를
없앨 수가 있습니다.

00:13:20.582 --> 00:13:23.329
보통 우리가 요새
많이 섭취하고 있는

00:13:23.368 --> 00:13:26.457
총치 예방을 하고
있는 자일리톨 성분.

00:13:26.491 --> 00:13:29.332
이 자일리톨 성분은
바로 5탄당입니다.

00:13:29.359 --> 00:13:31.406
탄소가 하나가 없죠.

00:13:31.452 --> 00:13:36.734
그래서 자일리톨은
유사당이라고 하는데요.

00:13:36.785 --> 00:13:41.867
총치균이 볼 때는 이 6탄당과
아주 유사하게 생겼기 때문에

00:13:41.910 --> 00:13:45.864
딱 봤을 때 내가 먹을 수

1. 충치는 왜 생길까.vtt
있는 먹이인 줄 알고

00:13:45.902 --> 00:13:50.281
그 당분을 섭취하고 그 섭취한 후에

00:13:50.312 --> 00:13:51.987
소화를 시키지 못합니다.

00:13:52.021 --> 00:13:57.919
따라서 충치균들이 굶어 죽게
되기 때문에 이런 어떤

00:13:57.961 --> 00:14:03.456
자일리톨 성분의 껌이나 캔디가
충치 예방 효과가 있습니다.

00:14:03.496 --> 00:14:06.617
혹시 제일 중요한 건
양치질을 통해서

00:14:06.660 --> 00:14:11.209
치아를 깨끗하게 하고 플라그
치태를 제거하는 것이 중요하지만

00:14:11.254 --> 00:14:15.457
혹시 양치질을 못 하게 되는
그런 어떤 환경이라고 하면

00:14:15.492 --> 00:14:19.460

1. 충치는 왜 생길까.vtt

물로 양치하신다거나 아니면
자일리톨 성분이 들어가 있는

00:14:19.496 --> 00:14:22.785
껌이나 사탕을 드시는
것도 좋을 것 같습니다.

00:14:22.823 --> 00:14:26.214
여러분, 제가 말씀드린
거 이해하시겠죠?

00:14:26.247 --> 00:14:27.632
세 가지 중요합니다.

00:14:27.664 --> 00:14:29.964
첫 번째 세균.

00:14:29.992 --> 00:14:31.407
두 번째 환경.

00:14:31.452 --> 00:14:33.078
세 번째 당분입니다.

00:14:33.113 --> 00:14:38.116
이 셋 중에 어떤 것 하나만이라도
잘라질 수가 있다고 하면

00:14:38.150 --> 00:14:41.506
여러분, 입안에 충치가

1. 총치는 왜 생길까.vtt
억제되는 겁니다.

00:14:41.533 --> 00:14:43.323
여러분, 아시겠죠?

00:14:43.351 --> 00:14:46.255
오늘 여러분과 함께
첫 번째 시간 총치에 대한

00:14:46.282 --> 00:14:49.019
일반적인 이야기를 한번 했는데요.

00:14:49.067 --> 00:14:53.267
여러분, 총치균은 지금
이 시간에도 여러분 입안에서

00:14:53.303 --> 00:14:58.036
살아 숨 쉬고 여러분의 치아를
파괴하기 위해서 노력하고 있습니다.

00:14:58.081 --> 00:15:01.495
그 노력을 끊어주는
것이 바로 우리가 지금

00:15:01.538 --> 00:15:04.650
공부를 하는 이유가 아닌가
생각이 드는군요.

00:15:04.682 --> 00:15:07.689

1. 총치는 왜 생길까.vtt

여러분과 함께 첫 번째는
시간 함께 했는데요.

00:15:07.726 --> 00:15:10.302
어떻게 재미가 있는
시간이었는지 모르겠습니다.

00:15:10.336 --> 00:15:13.796
1차 시, 첫 번째
시간을 마무리하기 전에

00:15:13.861 --> 00:15:18.146
여러분한테서 온 질문이
있습니다, 질문.

00:15:18.210 --> 00:15:22.822
질문을 받아보는 시간을
가져보도록 하겠습니다.

00:15:25.049 --> 00:15:29.609
오늘 1차 시 모시고 여러분께
바로 저희 게시판으로

00:15:29.637 --> 00:15:31.922
질문이 들어왔습니다.

00:15:31.945 --> 00:15:33.588
거짓말입니다.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:15:34.397 --> 00:15:36.931
저희가 준비했습니다.

00:15:36.962 --> 00:15:40.914
여러분이 많이 궁금해하실
것들을 저희가 모아봤는데요.

00:15:40.952 --> 00:15:42.580
첫 번째 질문은 바로 이거입니다.

00:15:42.624 --> 00:15:45.495
껌을 씹는 것은 치아에
안 좋은가요?

00:15:45.495 --> 00:15:47.905
굉장히 궁금한 내용이죠?

00:15:47.942 --> 00:15:52.615
과연 껌이 치아에 좋냐,
나쁘냐 설명을 드리다면

00:15:52.644 --> 00:15:55.013
좋기도 하고 안 좋기도 합니다.

00:15:55.058 --> 00:15:56.583
장단점이 있습니다.

00:15:56.608 --> 00:16:01.141
먼저 장점부터 설명을 드리자면

1. 총치는 왜 생길까.vtt
당분이 들어가 있지 않는

00:16:01.184 --> 00:16:03.246
껌을 씹는 것은 좋습니다.

00:16:03.293 --> 00:16:08.332
아까 제가 총치에 3대 조건
중에서 세 번째가 바로 당분이었죠?

00:16:08.383 --> 00:16:11.824
당분이 들어가 있지 않는 껌을
씹는 것은 좋은 일이죠.

00:16:11.864 --> 00:16:15.732
왜냐하면, 음식물이 치아 차이에
끼어있다는가 하는 경우에

00:16:15.794 --> 00:16:19.457
껌을 씹으면서 플라그와
음식물 찌꺼기를 아주

00:16:19.498 --> 00:16:21.848
약간은 제거할 수 있고요.

00:16:21.877 --> 00:16:26.567
껌을 씹게 되면 뭔가를
씹는다는 것 때문에 구강 내에

00:16:26.601 --> 00:16:30.646

1. 총치는 왜 생길까.vtt

침샘이 분비돼서 구강
내가 촉촉해집니다.

00:16:30.700 --> 00:16:32.929
구강이 건조하게 되면
총치가 많이 생기고

00:16:32.968 --> 00:16:35.958
입 냄새가 나고 여러 가지 안
좋은 일들이 벌어지는데요.

00:16:35.995 --> 00:16:39.623
껌을 씹음으로써 구강내에
어떤 침샘 분비로 인해서

00:16:39.665 --> 00:16:43.462
어떤 촉촉한 입을
만들 수가 있습니다.

00:16:43.493 --> 00:16:46.369
그리고 껌을 씹을 때
껌의 향 때문에

00:16:46.406 --> 00:16:48.642
구취 억제가 되는 것도 있고요.

00:16:48.676 --> 00:16:51.422
원가를 씹는다는 그 저작행위.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:16:51.462 --> 00:16:55.232

씹는다는 거 행위가 두뇌
회전을 활발하게 한다는

00:16:55.277 --> 00:16:59.205

보고도 있으니까 그런
점에서는 껌을 씹는 게

00:16:59.245 --> 00:17:06.164

장점일 수 있지만 단점은 당분이
들어가 있는 껌은 여러분 ,

00:17:06.199 --> 00:17:10.072

총치에 아주 안 좋습니다 .

00:17:10.132 --> 00:17:14.069

껌은 한 번 씹는 것이 아니라
계속 씹는 것이기 때문에

00:17:14.114 --> 00:17:19.085

어떻게 보면 섭취하는 것이 아니라
구강 내 머금고 있는 거죠 .

00:17:19.121 --> 00:17:23.056

총치균이 당분간 접촉할 수
있는 시간을 늘려주기 때문에

00:17:23.085 --> 00:17:24.387

좋지 않고요 .

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:17:24.421 --> 00:17:27.871
두 번째로 너무 많이
껌을 씹을 때는

00:17:27.914 --> 00:17:32.654
악관절에 무리가 갈 수 있고
저작근이 발달하게 됩니다.

00:17:32.699 --> 00:17:36.459
한마디로 미용상 좋지
않아질 수 있습니다.

00:17:36.501 --> 00:17:42.747
보통 치아를 어금니를 내고
여기 잠깐 보실까요?

00:17:42.794 --> 00:17:45.686
치아를 어금니에 대고
힘을 줬다 뺐다,

00:17:45.747 --> 00:17:51.688
줬다 뺐다 하게 되면
여기가 울룩불룩합니다.

00:17:51.721 --> 00:17:56.355
저는 그렇게 심하지 않은데
이게 바로 근육인 거죠.

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:17:56.382 --> 00:17:57.096
저작근.

00:17:57.168 --> 00:18:01.346
씹는 근육이 이런 형태로
붙어 있는데 많이 씹으면

00:18:01.379 --> 00:18:05.164
많이 씹을수록 이 근육이
발달하게 됩니다.

00:18:05.196 --> 00:18:08.212
근육이 발달하면 사각
턱이 되는 거죠.

00:18:08.268 --> 00:18:11.610
물론 뼈 때문에
각이 진 분이 계시지만

00:18:11.647 --> 00:18:17.643
많은 분은 여기 축진을
해보면 이 부분이 근육이

00:18:17.678 --> 00:18:19.238
많은 분이 있거든요.

00:18:19.270 --> 00:18:21.372
사각 턱이 싫은 분들은 그렇게 껌을

1. 충치는 왜 생길까.vtt

00:18:21.423 --> 00:18:23.654
또 많이 씹지 않는 게
좋을 수도 있습니다.

00:18:23.688 --> 00:18:27.441
그리고 이를 악물거나 입을
갈거나 하는 습관들이

00:18:27.486 --> 00:18:31.197
있는 분들이 계시는데 나이가
점점 많은 어르신들의 경우에는

00:18:31.239 --> 00:18:35.079
껌을 많이 씹게 되면
치아 마모가 일어나서

00:18:35.121 --> 00:18:37.186
많이 치아가 시려질 수 있습니다.

00:18:37.223 --> 00:18:41.168
이런 장단점이 있기
때문에 껌은 적절할 때

00:18:41.205 --> 00:18:43.790
적절할 때 씹는 게 중요하고요.

00:18:43.832 --> 00:18:46.704
아까도 말씀드렸지만,
자일리톨 성분이 들어가 있는

1. 충치는 왜 생길까.vtt

00:18:46.747 --> 00:18:50.634

껌이나 캔디는 어떨냐라고
물어보신 분들이 참 많습니다.

00:18:50.679 --> 00:18:54.583

이것도 마찬가지로 자일리톨
성분이 들어가 있는

00:18:54.618 --> 00:18:58.936

껌이나 캔디를 먹는 것은 충치균
예방에는 도움이 됩니다.

00:18:58.971 --> 00:19:03.697

하지만 어린 친구들의 경우
너무나 많이 먹게 되면

00:19:03.754 --> 00:19:05.959

하루에 복용하는 일정량이 있거든요.

00:19:06.001 --> 00:19:09.012

제가 확실하게 기억이 안 나는데

00:19:09.054 --> 00:19:12.492

하루에 몇 개 정도, 몇 g
정도가 제한이 되어있습니다.

00:19:12.531 --> 00:19:17.250

그렇게 그거 이상 먹게

1. 총치는 왜 생길까.vtt
되면 설사를 하게 됩니다.

00:19:17.293 --> 00:19:20.090
위장이 좀 안 좋아지거든요.

00:19:20.124 --> 00:19:23.513
그러니까 과다복용하는
것은 좋지 않습니다.

00:19:23.548 --> 00:19:27.062
하지만 총치 예방에는
도움이 됩니다.

00:19:27.114 --> 00:19:28.710
아시겠죠?

00:19:28.753 --> 00:19:32.383
김형규와 함께 온 가족
치아 건강 관리.

00:19:32.419 --> 00:19:34.109
첫 번째는 시간을 함께했는데요.

00:19:34.163 --> 00:19:36.543
여러분 도움이 되셨는지
모르겠습니다.

00:19:36.569 --> 00:19:38.006
총치에 대해서 알아보았습니다.

1. 충치는 왜 생길까.vtt

00:19:38.032 --> 00:19:40.015
첫 번째 시간 충치.

00:19:40.043 --> 00:19:42.416
바로 제 생각은 바로 이겁니다.

00:19:42.454 --> 00:19:44.909
적을 알고 치아를 사랑하자.

00:19:44.972 --> 00:19:48.613
충치에 대해서 알아야지만
충치를 예방하고

00:19:48.645 --> 00:19:50.694
억제하고 몰아낼 수 있습니다.

00:19:50.753 --> 00:19:54.720
여러분, 충치는 항상
우리 입안에 존재하고

00:19:54.786 --> 00:19:58.059
호시탐탐 그 기회를 노리고
있다는 거, 잊지 마시고

00:19:58.093 --> 00:20:00.985
혹시라도 치아가 아프거나
어떤 증상이 있을 때는

1. 총치는 왜 생길까.vtt

00:20:01.019 --> 00:20:08.061

이 병을 키우지 마시고 항상 주변의
치과에 가서서 검진과 함께

00:20:08.110 --> 00:20:12.316

치료를 받으시기를 여러분,
저희가 추천 드리겠습니다.

00:20:13.306 --> 00:20:16.668

그러면 김형규와 함께 온
가족 치아 건강 상식

00:20:16.709 --> 00:20:19.907

1차 시 마시고 다음번 2차
시에서 뵙도록 하겠습니다.

00:20:19.939 --> 00:20:22.027

여러분, 안녕!