

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

WEBVTT

00:00:32.182 --> 00:00:32.861
안녕하세요?

00:00:32.907 --> 00:00:34.843
김형규와 함께 하는
온가족 치아 건강관리

00:00:34.870 --> 00:00:36.697
저는 치과 의사 김형규입니다.

00:00:36.738 --> 00:00:37.726
반갑습니다.

00:00:37.754 --> 00:00:39.201
여러분, 잘 지내셨죠?

00:00:39.233 --> 00:00:42.152
저도 여러분 덕분에 잘
지내고 있습니다.

00:00:42.182 --> 00:00:44.875
홈런을 통해서 여러분과
이렇게 화면을 통해서

00:00:44.911 --> 00:00:47.093
만나니까 너무 좋은데요.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:00:47.130 --> 00:00:49.733

여러분, 궁금하신 사항 있으면
저희 홈런 홈페이지에

00:00:49.773 --> 00:00:52.199

많이 많이 남겨주시기 바랍니다.

00:00:53.998 --> 00:00:57.480

오늘은 여러분, 문의가
많이 들어온 내용 중에서

00:00:57.510 --> 00:01:03.149

바로 입 냄새, 바로 구취에
대해서 한번 해보겠습니다.

00:01:03.192 --> 00:01:06.443

구취를 좋아하는 사람은
아마 없을 겁니다.

00:01:06.475 --> 00:01:11.246

제아무리 이상한 사람도
구취는 싫어할 텐데요.

00:01:11.278 --> 00:01:14.362

요즘 치과에도 많은
분이 구취에 대해서

00:01:14.417 --> 00:01:16.688

걱정 하시면서 오는

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
분들이 많이 있습니다.

00:01:16.722 --> 00:01:19.810
그런 분들을 만나게 됐을 때
테스트 하는 방법이

00:01:19.861 --> 00:01:21.195
여러 가지가 있는데요.

00:01:21.227 --> 00:01:23.264
구취 테스터기가 따로 있습니다.

00:01:23.317 --> 00:01:26.541
구강 내에 있는 어떤
산화 황에 대한

00:01:26.569 --> 00:01:29.190
농도를 측정하는 것도 있고요.

00:01:29.217 --> 00:01:31.340
종이컵이 많이 이용합니다.

00:01:31.369 --> 00:01:35.088
종이컵을 이용해서 물을 좀 마시고.

00:01:37.061 --> 00:01:38.762
아, 물은 그냥 마신 겁니다.

00:01:38.817 --> 00:01:40.946

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
검사하고는 상관이 없어요.

00:01:40.975 --> 00:01:45.017
종이컵을 이용해서
종이컵으로 환자분들의

00:01:45.049 --> 00:01:50.199
숨을 불게 한 다음에
이걸 어떻게 하느냐.

00:01:50.231 --> 00:01:51.749
제가 말합니다.

00:01:51.776 --> 00:01:54.836
말고 오, 구취가 있으시네요?

00:01:54.867 --> 00:01:58.007
이런 식으로 정말
그 냄새를 맡게 되는데

00:01:58.054 --> 00:02:02.892
치과에서는 어떻게 보면
치료이니까 여러분 창피하게

00:02:02.934 --> 00:02:06.272
생각하지 마시고 저도 굉장히
객관적으로 엄정한 판단으로

00:02:06.307 --> 00:02:09.475

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
구취가 있는지 없는지를
확인하게 됩니다.

00:02:09.519 --> 00:02:12.015
구취는 굉장히 주관적이기도
하고 어떤 분들은

00:02:12.049 --> 00:02:20.133
구취가 없음에도 불구하고 이렇게
계속 입 냄새를 체크하고

00:02:20.176 --> 00:02:27.282
껌을 씹고 가글을 하고 또는
양치질을 계속하시는 분들이 있는데

00:02:27.348 --> 00:02:30.495
그런 분들의 어떤
염려증도 있습니다.

00:02:30.535 --> 00:02:33.920
그분들이 정말 구취가
있지 않음에도 불구하고

00:02:33.958 --> 00:02:36.856
이상하게 구취가 있다고 이렇게
강박증이 오는 경우도

00:02:36.893 --> 00:02:41.615
있기 때문에 오늘은 여러분께

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
구취에 대해서 알려드리겠습니다.

00:02:41.652 --> 00:02:45.239
이 구취가 오는 원인을
100%로 하자면요.

00:02:45.279 --> 00:02:51.123
100%로 잡으면 80%가 구강
내에 존재하고요, 그 원인이.

00:02:51.160 --> 00:02:54.179
나머지 20%는 구강
외에 있습니다.

00:02:54.209 --> 00:02:58.468
먼저 구강 외의 원인은 바로
축농증에 원인이 있다거나

00:02:58.512 --> 00:03:03.428
상기도염이 있다거나
또는 상악동염이 있다거나

00:03:03.468 --> 00:03:07.811
기관지염이 있다거나 뭔가
호흡할 때 구취가 나는 경우

00:03:07.854 --> 00:03:12.087
또 그 부분에 인후결석이라고
해서 뭔가 우리가 책.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:03:12.124 --> 00:03:14.547

뭔가 노래방에서 아, 이렇게
노래 부르고 있는데

00:03:14.583 --> 00:03:16.636

갑자기 쿵, 뭐지 이게?

00:03:16.669 --> 00:03:17.843

하얀 게 나왔네?

00:03:17.877 --> 00:03:19.386

이런 게 있죠?

00:03:19.415 --> 00:03:24.139

이거는 정말 이렇게 냄새를
맡아보면 어마어마합니다, 정말.

00:03:24.191 --> 00:03:28.044

굉장히 안 좋은 냄새로
똥똥 뭉쳐져 있는데요.

00:03:28.081 --> 00:03:30.891

그런 인후결석 때문에
구취가 나기도 하고

00:03:30.945 --> 00:03:32.744

전신적인 질환.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:03:32.779 --> 00:03:35.297

신장이 안 좋다든가

간이 안 좋다든가

00:03:35.334 --> 00:03:38.794

당뇨가 있다든가 어떤

여러 가지 질환.

00:03:38.831 --> 00:03:42.177

결핵이 있다든가 이런

어떤 질환이 있어도

00:03:42.209 --> 00:03:44.313

냄새가 난다고 합니다.

00:03:44.358 --> 00:03:47.241

위장장애가 있어도 냄새가 나고요.

00:03:47.291 --> 00:03:54.152

냄새가 어떤 간 질환의 경우에는

약간 썩는 냄새가 나고

00:03:54.195 --> 00:03:56.049

당뇨병은 약간 달콤한의

냄새가 난다.

00:03:56.086 --> 00:04:00.078

뭐 이런 식의 분류법도 있는데

솔직히 그런 분류법은

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:04:00.117 --> 00:04:02.613

저도 교과서에서만
봤지 그런 환자분들을

00:04:02.645 --> 00:04:06.001

본 적이 없기 때문에
잘 모르겠어요.

00:04:06.049 --> 00:04:12.021

하지만 그렇게 100% 중에서 20%는
구강 외적으로 존재를 하고요.

00:04:12.062 --> 00:04:16.168

나머지 80%의 요인은 바로
구강 안에 존재합니다.

00:04:16.205 --> 00:04:17.869

구강 안에 존재하는데요.

00:04:17.908 --> 00:04:22.121

구강 안에 존재하는 원인을
또 100%로 본다면

00:04:22.158 --> 00:04:28.273

그중에 80%가 여러분,
혀에 있습니다, 혀.

00:04:28.310 --> 00:04:30.829

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
혀에서 바로 구취가 나게 됩니다.

00:04:30.864 --> 00:04:34.416
구취를 불러일으키는 가장
중요한 요인 중의 하나가

00:04:34.450 --> 00:04:37.046
바로 황 성분인데요.

00:04:37.081 --> 00:04:40.400
이 황 성분이 구강 내에서
구강 세균과 함께

00:04:40.429 --> 00:04:45.961
반응해서 산화가 되면서 냄새가
구린내가 나는 거죠.

00:04:46.002 --> 00:04:50.728
보통 우리가 날달걀이
썩게 되면 냄새가 나죠.

00:04:50.768 --> 00:04:54.569
바로 그 날달걀 썩는 냄새의
원인이 바로 그 황입니다.

00:04:54.603 --> 00:04:55.717
산화 황.

00:04:55.746 --> 00:04:59.448

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

그런 황이 우리 입안에서
뭔가 산화가 되면서

00:04:59.488 --> 00:05:03.743
산소와 만나 접촉하면서 산화가
돼서 냄새를 불러일으키는데요.

00:05:03.784 --> 00:05:07.269
가장 많은 포인트가 혀에
있고 혀가 굉장히 아주

00:05:07.320 --> 00:05:11.971
매끄러워 보이지만 굉장히
많은 돌기들이 있습니다.

00:05:11.999 --> 00:05:16.230
돌기들이 있고 양치질을
할 때 혀를 잘 못 닦게 되고

00:05:16.297 --> 00:05:20.321
또 혀뿌리 쪽을 닦게 되면
웁, 구역질이 나기 때문에

00:05:20.354 --> 00:05:26.197
잘 못 닦게 되는데 이를 좀
잘 못 닦거나 닦은 시간이

00:05:26.262 --> 00:05:30.996
지나게 되면 혀가 하얗게

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
바뀌게 되거든요.

00:05:31.033 --> 00:05:33.433
혀가 하얀 사람들이
존재하는 것이 아니라

00:05:33.463 --> 00:05:35.291
아까 전부터 말씀드렸던 플러그.

00:05:35.362 --> 00:05:39.856
치태가 혀에 낀으로써
설태라고 불리게 되면서

00:05:39.899 --> 00:05:43.585
혀에서 구취를 발생하게
되는 원인이 됩니다.

00:05:43.630 --> 00:05:48.170
또 나머지 20%는 구강
내에 잇몸 질환이 있거나

00:05:48.201 --> 00:05:53.390
안 좋은 보철물이 있거나 음식물이
치아 어딘가에 끼어있거나

00:05:53.425 --> 00:05:56.386
염증으로 인해서 뭔가
냄새가 나거나.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:05:56.416 --> 00:05:59.844

이런 경우에도 구취가
발생하게 되는데요.

00:05:59.875 --> 00:06:02.785

이런 구취를 심화시키는
요인 중의 하나가

00:06:02.824 --> 00:06:05.341

바로 지금 저 같은 상황.

00:06:05.386 --> 00:06:10.111

말을 많이 하거나
뭔가에 문제가 있어서

00:06:10.149 --> 00:06:15.695

입에 침샘 분비가 억제가 돼서
구강 건조증이 온 경우입니다.

00:06:15.733 --> 00:06:21.681

구강 건조증이 오게 되면
입이 짹짹 마르게 되고

00:06:21.729 --> 00:06:25.469

입이 마르게 되면 더욱더
산화가 아까 말씀드렸던

00:06:25.507 --> 00:06:29.199

황의 성분인 산화가 빨리 됩니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:06:29.229 --> 00:06:32.002
그리고 충치가 잘 생기게 되고요.

00:06:32.039 --> 00:06:34.809
항상은 입안은 촉촉하게 젖어있어야지

00:06:34.835 --> 00:06:37.978
침에 의한 자정작용이
이루어지게 되는데요.

00:06:38.017 --> 00:06:41.629
입이 마르게 되면 이런 것들이
이루어지지 않기 때문에

00:06:41.660 --> 00:06:44.479
구취가 더욱더 심화가 됩니다.

00:06:44.531 --> 00:06:48.396
또 구취를 막기 위해서 많은 분이

00:06:48.438 --> 00:06:51.629
이 가글제를 많이
사용하게 되는데 적당하게

00:06:51.671 --> 00:06:54.447
하루에 한두 번 정도 괜찮지만

00:06:54.485 --> 00:06:57.034

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
거의 정말 가글질을 달고
계시는 분이 있습니다.

00:06:57.067 --> 00:07:00.369
계속 가글을 하시는 분들이
있는데 이렇게 되면

00:07:00.406 --> 00:07:04.273
제가 말씀드렸듯이 구강 내에는
상주하는 세균이 많이 있습니다.

00:07:04.319 --> 00:07:08.170
상주하는 세균이 있는데
적정한 어떤 세균들의

00:07:08.207 --> 00:07:10.454
어떤 밸런스, 균형이 있거든요.

00:07:10.491 --> 00:07:13.849
총치균도 있고 유산균도
있고 여러 가지 균들이

00:07:13.892 --> 00:07:18.775
우리 입안에 존재하게 되는데
그 가글제를 사용하게 되면

00:07:18.819 --> 00:07:23.456
구강에 있는 세균들이 썩
다 없어지게 됩니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:07:23.493 --> 00:07:27.910

그러면서 기회감염이라고
해서 엉뚱하게 곰팡이균이나

00:07:27.968 --> 00:07:32.499

전혀 엉뚱한 균들이,
이 곰팡이나 이런 것들이 구강에

00:07:32.571 --> 00:07:35.703

존재할 수가 있고 확
퍼질 수가 있거든요.

00:07:35.748 --> 00:07:38.439

그렇기 때문에 너무
자주 이런 가글제를

00:07:38.486 --> 00:07:40.550

사용하는 것은 좋지 않습니다.

00:07:40.583 --> 00:07:44.283

여러분께 이 구취를 없애는
방법을 좀 설명을 드리자면

00:07:44.337 --> 00:07:47.524

첫 번째로 구강 내에
잇몸이 안 좋다면

00:07:47.566 --> 00:07:49.412

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
염증 치료를 해야 합니다.

00:07:49.446 --> 00:07:50.909
염증 치료를 하고요.

00:07:50.957 --> 00:07:55.450
또 구강 내 음식물이 낀다거나
치아에 어떤 문제가 있다고 하면

00:07:55.487 --> 00:07:58.897
그런 치료를 해야지 구취를
없앨 수 있습니다.

00:07:58.942 --> 00:08:01.451
당연히 음식물이 치아
내에 끼어 있는 상태에서

00:08:01.496 --> 00:08:06.610
입 냄새가 안 나는 걸
바라는 건 말이 안 되죠.

00:08:06.646 --> 00:08:07.627
말이 안 됩니다.

00:08:07.663 --> 00:08:09.436
당연히 그런 것들이 없어야 되고요.

00:08:09.467 --> 00:08:13.206
양치질을 잘 하셔야 되고

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

양치질 중에서 특히

00:08:13.245 --> 00:08:15.546
혀를 잘 닦아야 됩니다.

00:08:15.615 --> 00:08:20.135
혀를 잘 닦아서 혀가 핑크빛으로
보일 수 있도록 하셔야지

00:08:20.176 --> 00:08:22.407
입 냄새가 없어지고요.

00:08:22.446 --> 00:08:28.099
그리고 가장 중요한 것 중에
하나가 물을 많이 드십시오.

00:08:28.136 --> 00:08:31.108
물을 많이 드셔야지
입냄새가 억제가 됩니다.

00:08:31.158 --> 00:08:35.572
물 아니면, 물이 아니라고
하면 당분이 들어가 있지 않는

00:08:35.615 --> 00:08:37.874
녹차가 다른 차도 좋습니다.

00:08:37.908 --> 00:08:41.864
이 녹차 성분 중에서

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt 폴리페놀 성분이

00:08:41.894 --> 00:08:44.661
이 충치균을 억제한다고도 하니까

00:08:44.682 --> 00:08:46.904
녹차를 드시는 것도
좋을 것 같습니다.

00:08:46.944 --> 00:08:50.596
그리고 너무 걱정하지 마시고요.

00:08:50.634 --> 00:08:53.405
아, 내가 입 냄새가 있으면
어떡하지, 이런 어떤

00:08:53.443 --> 00:09:00.457
강박증에 쌓여서 계속 껌을 씹고
계속 양치질을 하고 하기보다

00:09:00.503 --> 00:09:03.848
정말 내가 입 냄새가 있는지
입 냄새가 있다고 하면

00:09:03.880 --> 00:09:06.526
그 원인이 무엇인지를
파악하기 위해서

00:09:06.584 --> 00:09:10.167

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
주변에 있는 치과에 가서
검사를 받아보시는 거

00:09:10.196 --> 00:09:11.781
추천 드리겠습니다.

00:09:11.834 --> 00:09:19.390
괜히 사회생활에 대한 위축감이라든가
굉장히 문제가 있는 게

00:09:19.435 --> 00:09:23.904
본인이 입 냄새가 나는 거를
알아서 너무 강박적으로

00:09:23.949 --> 00:09:28.927
행동하는 것도 문제가 있겠지만
그걸 또 모르시는 분이 있어요.

00:09:28.969 --> 00:09:32.928
아주 아름다운 여성분인데 막 심해.

00:09:32.980 --> 00:09:38.623
그러면 굉장히
이야기하기가 좀 어렵죠?

00:09:38.656 --> 00:09:41.224
지금 보시는 여러분,
여러분 입안에서도

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:09:41.263 --> 00:09:43.654

그런 냄새가 날 수 있습니다.

00:09:43.701 --> 00:09:49.598

하지만 주변 사람들이 이야기하지 못하고 있는 걸지도 몰라요.

00:09:49.629 --> 00:09:51.525

정말입니다.

00:09:51.575 --> 00:09:54.958

그럴 수도 있으니까 혹시라도
잇몸이 약간 빨개져 있거나

00:09:55.000 --> 00:09:58.468

피가 나거나 음식물이
끼거나 하는 분들은

00:09:58.520 --> 00:10:02.449

또는 혀를 잘 안 닦는다,
그런 분들은 주저하지 마시고

00:10:02.497 --> 00:10:06.130

치과에 한 번 방문하셔서 혹시
입 냄새가 나는 것이 아닌지

00:10:06.163 --> 00:10:09.750

한번 자가 확인하는 것도
좋을 것 같습니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:10:09.806 --> 00:10:12.362

보다 아름다운 사회.

00:10:12.396 --> 00:10:14.971

서로에게 상처 주지 않는
사회를 위해서 여러분,

00:10:15.009 --> 00:10:17.255

구취를 관리하는 것이 중요합니다.

00:10:17.304 --> 00:10:19.124

여러분, 아시겠죠?

00:10:22.305 --> 00:10:24.593

이 구취의 원인이라고
할 수 있는 음식물이

00:10:24.636 --> 00:10:28.709

끼는 것에 대해서 설명을
드리자면 음식물이 끼게 되면

00:10:28.751 --> 00:10:37.608

거의 100%의 확률로 거의
99.9999%의 확률로

00:10:37.641 --> 00:10:40.568

충치가 생기거나 잇몸
질환이 생깁니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:10:40.624 --> 00:10:44.091
음식물이 켜다 하면 그때부터
이러다 말겠지가 아니라

00:10:44.144 --> 00:10:47.169
뭔가 문제가 생겼다고
파악하시면 되는데요.

00:10:47.218 --> 00:10:50.293
이런 어떤 치아와 치아 사이에
플라그나 음식물 찌꺼기를

00:10:50.329 --> 00:10:53.929
제거하기 위해서 여러 가지 다양한
방법들이 사용되고 있습니다.

00:10:53.963 --> 00:10:57.268
첫 번째로는 당연히 양치질이고요.

00:10:57.302 --> 00:11:01.581
가장 사용하시는 것이
치간칫솔과 치실인데요.

00:11:01.635 --> 00:11:06.488
치간칫솔은 보통 이제 치아와
치아 사이에 이 공간.

00:11:06.528 --> 00:11:15.017

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
이런 공간 부분이 있으면 이런
공간 부분을 닦아주는 거죠?

00:11:15.056 --> 00:11:16.116
치실도 마찬가지로입니다.

00:11:16.160 --> 00:11:20.130
치아와 치아가 맞닿아있는
부분이 있으면 그 부분이

00:11:20.171 --> 00:11:25.612
칫솔이 들어가지 않기 때문에 그
부분을 칫솔로 닦아주는 거데요.

00:11:26.736 --> 00:11:33.074
문제는 이런 치간 칫솔과 치실은
나이 제한은 없습니다.

00:11:33.117 --> 00:11:37.592
사용할 수 있다고 하면
사용하는 것이 좋고

00:11:37.648 --> 00:11:40.642
언제부터다라고 규정하는 바는 없지만

00:11:40.678 --> 00:11:44.937
문제는 억지로 이런 어떤
공간이 있어야 되는데

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:11:44.975 --> 00:11:48.350

공간이 없는 상태에서 너무
과도하게 큰 치간칫솔을 넣게 되면

00:11:48.389 --> 00:11:51.477

오히려 상처가 나고 좋지 않습니다.

00:11:51.514 --> 00:11:56.226

치간 칫솔을 사용하는
포인트는 저항감 없이

00:11:56.263 --> 00:11:59.557

치아와 치아 사이에 들어가는
정도가 중요하고요.

00:11:59.594 --> 00:12:02.099

그것보다 크게 너무 아프다,

00:12:02.128 --> 00:12:04.130

이런 느낌이면 절대
사용하시면 안 됩니다.

00:12:04.171 --> 00:12:06.521

그리고 치간 칫솔을 사용할 때

00:12:06.555 --> 00:12:10.829

어떤 부분에 피가 난다고 하면
되게 피가 난다, 쓰지 말아야지.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:12:10.874 --> 00:12:14.133

이게 아니라 그 부분을
더욱더 잘 닦아야 됩니다.

00:12:14.174 --> 00:12:15.760

오히려 피를 내줘야 돼요.

00:12:15.787 --> 00:12:21.855

그러니까 그렇게 할 때는 오히려
그 부분이 아프지 않고 개운해요.

00:12:21.892 --> 00:12:25.635

시원한 느낌이 들고 오히려 더
피를 내고 싶은 느낌이 들거든요.

00:12:25.663 --> 00:12:28.587

그런 경우에는 잇몸에
염증이 있구나 생각하시고

00:12:28.621 --> 00:12:33.988

잘 사용하시면 되고 치실
같은 경우에는 사용할 때

00:12:34.014 --> 00:12:37.683

이 치실이 있으면 이
치실을 내려놓어서

00:12:37.709 --> 00:12:39.416

위, 아래로 닦아주는 겁니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:12:39.448 --> 00:12:41.890
절대 앞뒤로 움직이시면 안 돼요 .

00:12:42.744 --> 00:12:46.931
오히려 치실 같은 경우, 치실을
잘 사용하지 못하는 분들한테는

00:12:46.971 --> 00:12:51.002
제가 치실을 권해드리지 않는데
오히려 치실로 인해서

00:12:51.032 --> 00:12:55.276
잇몸 안쪽으로 음식물을 더
박아넣거나 그 안쪽으로

00:12:55.311 --> 00:13:00.087
상처를 내서 오히려 잇몸이
안 좋아질 수도 있습니다 .

00:13:00.129 --> 00:13:03.460
중요한 포인트는 치아와 치아
사이에 어떤 음식물이 끼거나

00:13:03.502 --> 00:13:08.619
뭔가 문제가 있을 때는 위에서
아래로 치실을 탁 내려놓어서

00:13:08.669 --> 00:13:13.637

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
어느 정도 닦아내고 또
위로 뱉게 되면 이 부분에

00:13:13.673 --> 00:13:16.983
뭔가 보철물이 있게 되면 그
보철물이 탈락하게 되니까

00:13:17.024 --> 00:13:21.040
옆으로 뺀다거나 이런 식으로
해서 관리를 해야 되겠습니다.

00:13:21.085 --> 00:13:24.122
하여튼 치간 칫솔과 치실은
제가 시간이 나면 또

00:13:24.189 --> 00:13:26.919
정확한 사용법을 한번
설명 드리도록 하겠습니다.

00:13:26.960 --> 00:13:30.291
혀를 잘 닦기 위한 도구들이
많이 나와 있습니다.

00:13:30.330 --> 00:13:31.566
그러니까 텅브러쉬.

00:13:31.595 --> 00:13:34.776
혀 닦는 칫솔이 따로
나와 있는데요.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:13:34.811 --> 00:13:38.997

보통 일반적인 그냥 우리가
쓰는 칫솔을 사용하고

00:13:39.029 --> 00:13:43.527

그 칫솔을 사용해서 혀를 닦게
되면 그것도 물론 좋지만

00:13:45.823 --> 00:13:50.491

그 칫솔모가 단단하기
때문에 칫솔 때문에

00:13:50.534 --> 00:13:52.663

혀에 상처가 나는 경우가 있습니다.

00:13:52.703 --> 00:13:57.704

그래서 이 혀를 닦는 칫솔이
따로 나와 있습니다.

00:13:57.741 --> 00:14:00.928

텅브러쉬라든가 텅스크레퍼.

00:14:00.953 --> 00:14:03.432

혀를 긁어주는 도구인데요.

00:14:03.469 --> 00:14:07.056

짧은 부드러운 칫솔모처럼
부드러운 털이

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:14:07.093 --> 00:14:09.609
꽃혀 있는 형태가 있고요.

00:14:09.638 --> 00:14:14.830
아니면 삼이나 아니면
실리콘으로 되어있어서

00:14:14.864 --> 00:14:18.181
혀를 긁어주는 형태인
제품들이 있는데

00:14:18.232 --> 00:14:21.311
그런 제품들을 이용해서 여러
가지 제품들을 이용해서

00:14:21.363 --> 00:14:26.452
혀의 묻어있는 설태를
제거하시는 것이 중요하고요.

00:14:26.500 --> 00:14:30.577
안쪽까지 닦아주어야 하는데
그 안쪽까지 닦게 되면

00:14:30.620 --> 00:14:35.960
약간 구역질도 나게 되고 웬
하게 되는 경우가 있기 때문에

00:14:36.010 --> 00:14:42.911

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt
약간 이걸 제가 만든 방법이라서
적극 권장은 안 해드리지만

00:14:42.963 --> 00:14:46.867
저는 혀를 닦을 때
손을 깨끗하게 닦고요.

00:14:46.915 --> 00:14:53.350
혀 끝부분에 다른 물질을 대거나
손가락을 대고 닦습니다.

00:14:53.393 --> 00:14:59.974
하게 되면 뭔가 약간
신경이 분산되기 때문에

00:15:00.025 --> 00:15:05.266
혀 안쪽을 깊게 닦아도 그 부분을
닦아도 구역직, 웬 하는 게

00:15:05.309 --> 00:15:07.096
확실히 반감이 되거든요.

00:15:07.126 --> 00:15:09.941
그러니까 그런 식으로
해서 혀 안쪽까지

00:15:09.975 --> 00:15:12.026
닦는 게 좋지 않을까
생각이 듭니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:15:12.057 --> 00:15:13.817
그 부분을 보게 되면 닥지 않아서

00:15:13.848 --> 00:15:17.180
약간 하얗게 유두가 있는 부분.

00:15:17.238 --> 00:15:19.934
그러니까 설유두가 있는
부분에 하얗게 설태가

00:15:19.971 --> 00:15:21.892
끼어있는 경우가 많이 있거든요.

00:15:21.936 --> 00:15:26.768
이런 경우에는 설태를 제거하는
것이 중요하기 때문에 꼼꼼하고

00:15:26.797 --> 00:15:31.245
부드럽게 혀를 잘 닦아주시는
것이 중요하다고 하겠습니다.

00:15:31.960 --> 00:15:37.195
이번 차시 여러분과 함께 이
구취에 대해서 이야기했는데요.

00:15:37.938 --> 00:15:39.231
전 어떤지 모르겠습니다.

4. 입냄새(구취)는 왜 생길까.vtt

00:15:39.279 --> 00:15:43.121

여러분, 양치 잘 하시고 구취 없는

00:15:43.167 --> 00:15:45.986

아름다운 세상을 만들도록

하겠습니다, 여러분.

00:15:46.046 --> 00:15:47.644

다음 차시 때 뵙겠습니다, 여러분.

00:15:47.669 --> 00:15:48.587

안녕!