

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

WEBVTT

00:00:31.724 --> 00:00:32.316
안녕하세요?

00:00:32.343 --> 00:00:34.325
김형규와 함께 하는 온
가족 치아 건강 관리

00:00:34.352 --> 00:00:36.176
저는 치과의사 김형규입니다.

00:00:36.203 --> 00:00:37.219
반갑습니다.

00:00:37.246 --> 00:00:40.958
홈런 통해서 여러분과
함께 또 오늘은 성년기

00:00:41.058 --> 00:00:43.926
치아 건강 관리에 대해서
한번 알아보겠습니다.

00:00:44.026 --> 00:00:47.035
성년기, 그러니까
이제는 누가 볼 때도

00:00:47.135 --> 00:00:49.689
자기 앞가림을 하고 그럴죠?

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:00:49.789 --> 00:00:55.675
자기 의지로 맛있는 것도 먹고
이도 닦고 그런 거 아니겠습니까?

00:00:55.775 --> 00:01:04.750
하지만 성년, 아무리 성년
할아버지셔도 치과는 무섭습니다.

00:01:04.850 --> 00:01:07.592
굉장히 재미있는 게요.

00:01:07.692 --> 00:01:10.077
저도 이제 스케일링을
받거나 어디가 안 좋으면

00:01:10.177 --> 00:01:15.778
치료를 받기도 하는데 제가
여기에 있는 느낌하고

00:01:15.878 --> 00:01:24.761
이 자리에 앉게 되면 10cm
차이가 나지만 느낌이 달라요.

00:01:24.861 --> 00:01:26.089
무서워요.

00:01:27.325 --> 00:01:28.488
무서워요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:01:28.588 --> 00:01:29.893
정말 무서워요.

00:01:29.993 --> 00:01:35.556
그만큼 치과 치료가
쉽지 않다는 겁니다.

00:01:35.656 --> 00:01:39.916
치아는 우리 구강 내에서
가장 단단한 조직이거든요.

00:01:40.016 --> 00:01:42.594
뼈보다 치아가 단단합니다.

00:01:42.694 --> 00:01:47.628
그렇기 때문에 그런 치아를
파괴하는 충치균도

00:01:47.728 --> 00:01:49.432
어마어마한 거고요.

00:01:49.532 --> 00:01:53.805
그 치아를 깎고 치료하는 행위
자체가 쉬운 행위가 아니죠.

00:01:53.905 --> 00:01:58.292
이렇게 보통 성인도
무서워하는 치과 치료.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:01:58.392 --> 00:02:01.567
보통 어떤 이유로 많이
오는지 한번 살펴볼까요?

00:02:01.667 --> 00:02:02.879
몇 가지 이유가 있습니다.

00:02:02.979 --> 00:02:06.689
첫 번째 충치, 이가
아파요, 많이 오시죠?

00:02:06.789 --> 00:02:09.377
두 번째 잇몸질환.

00:02:09.477 --> 00:02:11.839
양치질할 때 피가 나요.

00:02:11.939 --> 00:02:14.260
거품이 핑크색이에요.

00:02:14.360 --> 00:02:15.425
많이 오시고요.

00:02:15.525 --> 00:02:17.603
세 번째 사랑니.

00:02:17.703 --> 00:02:20.416
맨 뒤에 치아가 붓고 아파요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:02:20.516 --> 00:02:22.053
입을 잘 못 벌리겠어요.

00:02:22.153 --> 00:02:25.027
네 번째 미백이나 교정치료.

00:02:25.127 --> 00:02:29.580
이거는 아프다기보다 더
아름다워지고 싶다는

00:02:29.680 --> 00:02:33.225
인간의 욕망 중의 하나가
아닌가 생각이 드는데요.

00:02:33.325 --> 00:02:37.121
제가 지금까지 전의 차시에서
조금씩 다뤘던 내용인데

00:02:37.221 --> 00:02:40.429
간략하게 설명을 다시
한번 드리자면 충치.

00:02:40.529 --> 00:02:46.992
충치가 생기면 충치가 심해지면
충치가 신경을 손상시켜서

00:02:47.092 --> 00:02:52.786
문제가 심해지게 되면 뿌리 끝쪽에

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
고름 주머니가 생깁니다.

00:02:53.678 --> 00:02:59.590
모델에서 보게 되면 신경
부분으로 충치가 침범해서

00:02:59.690 --> 00:03:04.326
신경이 녹아버리고 뿌리 끝쪽에
고름 주머니가 생기게 되는데요.

00:03:04.418 --> 00:03:09.319
이렇게 됐을 때
많은 분이 이야기하시는 게

00:03:09.427 --> 00:03:12.697
이상하게 나는 저는
이상하게 잇몸 어딘가에

00:03:12.797 --> 00:03:17.737
약간 여드름처럼 볼록 튀어
올라오고 피곤하게 되면

00:03:17.837 --> 00:03:22.373
여드름이 점점 뭐가
커지다가 탁 터뜨리면

00:03:22.473 --> 00:03:27.943
약간 짹짹한 맛이 나면서
또 가라앉았다가

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:03:28.043 --> 00:03:30.671
다시 또 한 몇달 있으면
또 튀어 오른다,

00:03:30.771 --> 00:03:32.708
이런 증상을 이야기하시는데

00:03:32.808 --> 00:03:36.625
이렇게 된 상황은 아주
안 좋은 겁니다.

00:03:37.239 --> 00:03:42.912
보게 되면 치아가 이렇게 되면
치아가 있고 잇몸이 있죠.

00:03:43.012 --> 00:03:46.483
치아의 뿌리가 이 안쪽에
가려져 있는 겁니다.

00:03:46.583 --> 00:03:48.903
그런데 뿌리 끝쪽에 고름
주머니가 잡히게 되면

00:03:49.003 --> 00:03:52.097
고름 주머니가 계속
고름을 축적을 시키다가

00:03:52.197 --> 00:03:57.359

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

어느 순간 점점 밖으로
나가려고 고름 주머니가

00:03:57.459 --> 00:04:01.085
고름이 배출되게 인체는
만들어져있습니다.

00:04:01.185 --> 00:04:06.127
그래서 어느 부분, 치아의
뿌리 끝인 어느 부분,

00:04:06.227 --> 00:04:12.585
입천장이나 아니면 뺨 쪽이나
입술 안쪽이나 어디든지 간에

00:04:12.685 --> 00:04:17.337
뭔가 볼록 튀어나왔다, 옛날에는
안 그랬는데 볼록 튀어나왔고

00:04:17.437 --> 00:04:21.655
터트리면 터진다, 이런 경우는
뿌리 끝쪽에 고름 주머니가

00:04:21.755 --> 00:04:25.654
생겨서 고름 길이 만들어져서
고름이 밖으로 배출되는 겁니다.

00:04:25.754 --> 00:04:29.042
이런 경우에는 신경치료가

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
반드시 필요하고요.

00:04:29.142 --> 00:04:33.265
신경치료를 하지 못하고 이를
뽑아야 되는 경우도 있습니다.

00:04:33.365 --> 00:04:38.015
따라서 뭔가 구강 내에
어딘가가 아프다고 하게 되면

00:04:38.115 --> 00:04:39.578
그렇게 뭔가 튀어 오른다.

00:04:39.678 --> 00:04:41.545
그런데 또 특이한 것은 이렇게 볼록

00:04:41.645 --> 00:04:44.899
튀어나온 게 별로 아프지 않습니다.

00:04:44.999 --> 00:04:46.809
그냥 튀어나오기만 해요.

00:04:46.909 --> 00:04:52.836
이런 경우에는 여러분, 아,
큰일 났구나 생각하시고

00:04:52.936 --> 00:04:56.731
치과에 오셔서 치료를
받으셔야 됩니다.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:04:56.831 --> 00:05:03.102
이 구강 코 위쪽 부분으로는 고름이
생기는 게 굉장히 위험한데요.

00:05:03.202 --> 00:05:07.458
그 이유가 코 위쪽
부분에는 윗입술 쪽으로는

00:05:07.558 --> 00:05:11.335
정맥혈에 판막, 밸브가 없습니다.

00:05:11.435 --> 00:05:15.219
따라서 걸을 수 있는
여가 장치가 없는 거죠.

00:05:15.319 --> 00:05:17.396
그래서 고름이 어딘가에
쌓여있게 됐을 때

00:05:17.496 --> 00:05:21.487
그 고름이 혈관으로
들어가서 혈관 내에서

00:05:21.587 --> 00:05:23.991
그 세균이 증식하게 되면
패혈증이 오게 되는데

00:05:24.091 --> 00:05:26.242

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

이런 경우에는 사망에까지
이를 수가 있습니다.

00:05:26.342 --> 00:05:30.213
따라서 고름 주머니가 생기는 거
아주 안 좋은 사인이고요.

00:05:30.313 --> 00:05:32.277
두 번째로 사랑니.

00:05:32.377 --> 00:05:36.184
사랑니 같은 경우에는 제가
지난 차시에 말씀드린 것처럼

00:05:36.359 --> 00:05:41.939
보통 19세 정도에 올라오게
되고 앞에 치아에 걸려있는

00:05:41.964 --> 00:05:44.497
경우가 많기 때문에 그냥
썩 뽑을 수가 없고

00:05:44.597 --> 00:05:50.387
치아를 절단하거나 주변에
잇몸이나 아니면

00:05:50.487 --> 00:05:54.532
뼈를 약간 깎아내고 수술적인
방법으로 이를 뽑아야 되거든요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:05:54.632 --> 00:05:57.381
그러니까 쉽지가 않은데요.

00:05:57.481 --> 00:06:00.371
모든 사랑니를 무조건 다
뽑을 필요는 없습니다.

00:06:00.471 --> 00:06:03.117
사랑니가 제대로 올라오거나
관리가 잘 되는 경우에는

00:06:03.217 --> 00:06:05.146
뽑을 필요가 없고요.

00:06:05.246 --> 00:06:09.801
그리고 워낙 뼈 안쪽에 묻혀있는
경우에도 뽑을 필요가 없습니다.

00:06:09.901 --> 00:06:15.245
하지만 그 사랑니 주변에
뼈가 존재하는 경우에는

00:06:15.345 --> 00:06:18.685
그 주변으로 아주
교과서적인 확률로,

00:06:18.785 --> 00:06:23.320
교과서에 실릴 정도의 확률로 그

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
주변에 물혹이 생기기도 하고요.

00:06:23.420 --> 00:06:27.695
사랑니가 뼈에 매복되어있을 때
교통사고라든가 충격을 받게 되면

00:06:27.795 --> 00:06:33.324
그 부분이 썩기가 돼서 턱뼈가
부러진 경우도 있으니까

00:06:33.424 --> 00:06:37.350
사랑니가 뼈 안에 있는지 없는지를
확인하는 것은 중요합니다.

00:06:37.450 --> 00:06:40.750
그리고 대부분 사랑니가
있으면 그 앞에 치아에

00:06:40.850 --> 00:06:43.257
걸려있는 부분이 대부분이거든요.

00:06:43.357 --> 00:06:47.908
이런 경우에는 수술적으로
사랑니를 뽑아야 되는데

00:06:48.008 --> 00:06:50.246
이 사랑니를 뽑고 나서
후유증이 있습니다.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:06:50.346 --> 00:06:52.922
물론 상처가 났기 때문에
아프기도 하지만

00:06:53.022 --> 00:06:56.253
하악신경이라고 해서
이 감각신경이 이 아래쪽으로

00:06:56.353 --> 00:07:00.981
지나가게 되는데 사랑니를
뽑고 나서 100명 중에

00:07:01.081 --> 00:07:03.688
한두 명 정도는 신경
손상이 오게 됩니다.

00:07:03.788 --> 00:07:07.568
그렇기 때문에 파악을 하고
어떤 경우에는 CT를 찍고

00:07:07.668 --> 00:07:09.907
사랑니를 뽑는 경우도 있습니다.

00:07:10.007 --> 00:07:14.596
사랑니가 누워있게 돼서
음식물이 끼거나 그런 경우에는

00:07:14.696 --> 00:07:19.754
정말 시한폭탄 같은 경우로

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
본의 아니게 원치 않을 때

00:07:19.854 --> 00:07:20.790
아파질 수가 있습니다.

00:07:20.890 --> 00:07:25.254
중요한 시험을 앞두고거나
아니면 임신 기간이거나

00:07:25.354 --> 00:07:28.140
이럴 때도 언제든지
안 좋아질 수가 있기 때문에

00:07:28.240 --> 00:07:30.394
사랑니 관리 하는 것이 중요하고요.

00:07:30.494 --> 00:07:33.725
세 번째 미백입니다, 미백.

00:07:33.825 --> 00:07:38.082
미백은 많이들 궁금해하시죠?

00:07:38.182 --> 00:07:42.480
왜냐하면 요즘은 좀 더
아름다운 모습을 추구하는 것이

00:07:42.580 --> 00:07:47.255
현대인들의 어떤 욕망 중의
하나이기 때문에 미백은 발생기

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:07:47.355 --> 00:07:51.933

산소를 이용해서 치아에 묻어
있는 안 좋은 색소들을

00:07:52.033 --> 00:07:54.144

때어내는 행위인데요.

00:07:54.244 --> 00:07:58.226

치아를 깎거나 치아를
부식시키는 행위가 아닙니다.

00:07:58.326 --> 00:08:03.116

우리가 치아를 볼 때 치아가 굉장히
물론 이것은 모델이긴 하지만

00:08:03.216 --> 00:08:08.577

치아가 매끈하고 아주 표면이
광택이 나고 깨끗하게 보이지만

00:08:08.677 --> 00:08:11.832

현미경으로 보면 치아
표면은 다공성.

00:08:11.932 --> 00:08:13.961

구멍이 뽕뽕뽕 뚫려있습니다.

00:08:14.061 --> 00:08:18.868

그 부분으로 이제 커피나

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
초콜릿, 카레, 와인.

00:08:18.968 --> 00:08:21.011
색소가 들어있는 어떤
음식들을 먹게 되면

00:08:21.111 --> 00:08:24.765
치아가 탁해지고 안 좋게
되는데 이런 색소들을

00:08:24.865 --> 00:08:27.175
떼어내는 행위가 미백입니다.

00:08:27.275 --> 00:08:30.874
치과에서 적절한 농도의
미백제를 이용해서

00:08:30.974 --> 00:08:34.266
그 치아에 묻어있는 색소들을
떼어내게 되는데요.

00:08:34.366 --> 00:08:37.096
일시적으로 치아가
시려질 수 있습니다.

00:08:37.196 --> 00:08:41.441
아주 일시적으로 민감도가
증가해서 시려지게 되지만

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:08:41.541 --> 00:08:46.368
절대로 치아가 깎이거나 치아가
약해지는 것은 아닙니다.

00:08:46.468 --> 00:08:49.590
그런데 요즘 중, 고등학생들
사이에서 치과에 가서

00:08:49.690 --> 00:08:54.604
미백하기는 좀 무겁기도 하고
싫고 과일 껍질을 이용해서

00:08:54.704 --> 00:08:56.970
미백하는 경우가 있거든요.

00:08:57.070 --> 00:09:01.102
레몬 껍질을 이용한다든가 아니면
바나나 껍질을 이용해서

00:09:01.202 --> 00:09:04.683
치아에 대고 있으면,
한 5분, 10분대고 있으면

00:09:04.783 --> 00:09:10.512
치아가 하얗게 변하면서 약간
누런 것처럼 하얗게 변하는

00:09:10.612 --> 00:09:14.469
경우가 있는데 이것은

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
미백이 되는 것이 아니고

00:09:14.569 --> 00:09:18.587
과일의 껍질에 묻어있는
고농도의 과일 산,

00:09:18.687 --> 00:09:24.615
과일의 산이 치아를 화학적으로
부식시키는 겁니다.

00:09:24.715 --> 00:09:28.154
그러니까 충치를 만드는 거죠.

00:09:28.254 --> 00:09:33.393
충치균을 도와주면서 치아
표면을 부식을 시키는 거니까

00:09:33.493 --> 00:09:35.591
절대로 해서는 안 됩니다.

00:09:35.691 --> 00:09:39.334
과일 껍질로 절대로 치아에
대시면 안 됩니다.

00:09:39.434 --> 00:09:41.607
미백이 되는 것이 아니라
이를 썩게 만드는 겁니다.

00:09:41.707 --> 00:09:43.925

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
아시겠죠?

00:09:44.025 --> 00:09:49.722

여러분께 또 이 양치질에
대해서 설명을 좀 드리자면

00:09:49.822 --> 00:09:53.431

성인분들도 양치질을 잘 못 하시는
분들이 많이 있는 것 같아요.

00:09:53.531 --> 00:09:56.565

보통 우리가 하루에
세 번, 333.

00:09:56.665 --> 00:10:01.057

식후, 3분 이내에 하루에
3번 양치질을 한다고 해서

00:10:01.157 --> 00:10:07.265

333 효과, 333운동들이
많이 있는데 솔직히 3분 동안

00:10:07.365 --> 00:10:10.547

양치질을 하는 거는
굉장히 어려운 일이죠.

00:10:10.647 --> 00:10:13.659

3분의 시간이 중요한 것이
아니라 양치질을 할 때

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:10:13.759 --> 00:10:19.586

중요한 포인트는 모든 치아에
모든 면을 닦는 겁니다.

00:10:19.686 --> 00:10:22.147

꼭 3분이 아니고
2분이라도 좋습니다.

00:10:22.247 --> 00:10:24.773

모든 치아에 모든 면을
닦는 것이 중요한데요.

00:10:24.873 --> 00:10:30.578

우리가 세수할 때 코만
빼놓고 닦지 않죠?

00:10:30.678 --> 00:10:34.429

모든 치아에 모든 면을 닦을 때
그냥 아무 생각이 없이

00:10:34.529 --> 00:10:39.809

닦는 것이 아니라 그 닦는 범위를
정하시고 닦는 것이 좋습니다.

00:10:39.909 --> 00:10:46.278

그러니까 처음에 닦을 때는 오른쪽
위에 부분을 닦겠다고 해서

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:10:46.378 --> 00:10:50.090

오른쪽 위에 치아를
닦고 씹는 부분을 닦고

00:10:50.190 --> 00:10:55.209

안쪽 부분을 닦고 다
넘어가서 왼쪽 바깥쪽을 닦고

00:10:55.309 --> 00:10:59.957

씹는 부분을 닦고 안쪽을
닦고 이렇게 팔자를 그리면서

00:11:00.057 --> 00:11:03.857

위에를 닦고 아래쪽을 닦아서 모든
부분을 닦는 것이 중요합니다.

00:11:03.957 --> 00:11:07.816

어떤 분들은 양치질하는
방법이 옆으로 안 되니까

00:11:07.916 --> 00:11:13.547

위, 아래로 닦고 진동법,
바스법, 롤법, 모디파이드 롤법,

00:11:13.647 --> 00:11:18.688

굉장히 치과 의사마다
각자 나름대로 방식으로

00:11:18.788 --> 00:11:21.676

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
양치질 방법을 권하는데요.

00:11:21.776 --> 00:11:28.322
다 떠나서 자기가 편한 방법대로
모든 치아의 모든 부분을 닦고

00:11:28.422 --> 00:11:31.594
그 부분을 닦을 때는 그냥
뉘 놓고 닦는 것이 아니라

00:11:31.694 --> 00:11:34.332
그 부분을 연상하면서 닦는다.

00:11:34.432 --> 00:11:37.070
그것이 양치질 법의
기본이 되겠습니다.

00:11:37.170 --> 00:11:43.872
칫솔, 치약, 어떤 치약,
어떤 칫솔을 써도 좋습니다.

00:11:43.972 --> 00:11:45.995
잘만 닦으십시오.

00:11:46.463 --> 00:11:49.370
여러분의 치아는 여러분의 것입니다.

00:11:49.470 --> 00:11:53.813
그렇기 때문에 그냥 거품 좀 난다고

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
해서 이렇게 뱉어버리게 되면

00:11:53.913 --> 00:11:58.156
양치질이 안 되니까 여러분,
주의하시고 오늘부터 한번 꼼꼼하게

00:11:58.256 --> 00:12:02.241
여러분이 닦으시는 부위를
상상하면서 닦으십시오.

00:12:02.341 --> 00:12:06.583
그리고 중간 포인트 하나는
혀를 잘 닦아야 합니다.

00:12:06.683 --> 00:12:07.811
아시겠죠?

00:12:07.911 --> 00:12:09.618
혀를 잘 닦으십시오.

00:12:09.718 --> 00:12:13.033
그래야지 구취도 줄일 수 있습니다.

00:12:13.133 --> 00:12:16.348
오늘 여러분과 함께
성년기 치아 건강

00:12:16.448 --> 00:12:17.998
관리에 대해서 한번 알아보았는데요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:12:18.098 --> 00:12:21.707

여러분, 궁금한 점
있으시면 또 제가

00:12:23.123 --> 00:12:25.683

문답 받아서 풀어드리도록
하겠습니다.

00:12:25.783 --> 00:12:27.664

질문 있으신가요?

00:12:30.779 --> 00:12:36.809

요즘은 제가 써보다 보니깐 전동칫솔이
참 잘 나오고 있습니다.

00:12:36.909 --> 00:12:41.934

옛날에는 전동칫솔이 이제 약간
몸이 불편하신 분들이라든가

00:12:42.034 --> 00:12:45.875

어린아이들이 양치질을
잘 못하니까 전동칫솔을 쓰게 됐는데

00:12:45.975 --> 00:12:53.437

요즘에는 좀 더 부드럽고 세밀한
진동을 구현할 수가 있기 때문에

00:12:53.537 --> 00:12:58.044

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
플라그 제거, 치태 제거가 굉장히
잘 되는 것을 느낄 수 있습니다.

00:12:58.144 --> 00:13:01.206
일반으로 제가 그냥
양치질을 할 때하고

00:13:01.306 --> 00:13:05.667
전동칫솔을 사용했을 때
그 깨끗하게 닦인 느낌이

00:13:05.767 --> 00:13:07.618
좀 다르다고 느끼거든요.

00:13:07.718 --> 00:13:11.381
저는 개인적으로
전동칫솔을 쓰고 있는데

00:13:12.168 --> 00:13:17.684
치약과 칫솔의 선택 방법은
개인차에 따라 다릅니다.

00:13:17.784 --> 00:13:20.732
어떤 분들은 치아가 굉장히 튼튼하고

00:13:20.832 --> 00:13:23.028
어떤 분들은 치아가
약한 분이거든요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:13:23.128 --> 00:13:27.864
그건 마치 키가 큰 사람이 있고
키가 작은 사람이 있는 것처럼

00:13:27.964 --> 00:13:33.214
치아가 충치에 저항하고
강도가 센 분이 있는 반면

00:13:33.314 --> 00:13:37.946
법랑질형성부전증이라든가
여러 가지 유전적인

00:13:38.046 --> 00:13:41.363
질환 때문에 치아가 잘
썩는 분이 따로 있습니다.

00:13:41.463 --> 00:13:45.600
이런 분들은 좀 더 치약이나
칫솔 선택을 잘 하셔야 되는데

00:13:45.700 --> 00:13:48.734
치아가 튼튼하신 분들은
소금으로 닦든

00:13:48.834 --> 00:13:54.575
아니면 칫솔모가 두꺼운 거로 닦든
강인한 거로 닦든 상관없고

00:13:54.675 --> 00:13:57.171

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
또 치약 내부에 있는
연마제 성분이 있습니다.

00:13:57.271 --> 00:14:01.888
연마제라고 해서 이 성분이
이제 치아와 칫솔과 함께

00:14:01.988 --> 00:14:06.916
비벼지면서 치아에 묻어있는 치태와
이물질이 제거가 되는 건데요.

00:14:07.016 --> 00:14:10.032
어떤 특정한 치약 같은
경우에는 그 연마제가 많이

00:14:10.132 --> 00:14:13.555
들어있기 때문에 좀 마모도가 치아가

00:14:13.655 --> 00:14:15.765
마모가 많이 되는 경향이 있습니다.

00:14:15.865 --> 00:14:18.245
이가 시려지기도 하고요.

00:14:18.345 --> 00:14:22.914
그리고 어떤 치약은 좀
약용 성분이 들어있습니다.

00:14:23.014 --> 00:14:26.691

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

치아가 너무 시려서 내지는

00:14:26.791 --> 00:14:30.397

양치질할 때 이가 시리다든가
잇몸에 염증이 있을 때

00:14:30.497 --> 00:14:32.756

쓰는 치약도 따로 있는데요.

00:14:32.856 --> 00:14:37.092

각자 맞는 치약을 선택해서
쓰는 게 가장 중요하고요.

00:14:37.192 --> 00:14:40.563

제가 일반적으로 추천드리는 불소가

00:14:40.663 --> 00:14:42.940

들어있는 치약을 쓰시기 바랍니다.

00:14:43.040 --> 00:14:50.371

불소는 치아와 결합해서 거의 치질
자체를 슈퍼맨처럼 만들거든요.

00:14:50.471 --> 00:14:53.581

그러니까 불소가 들어있는
치약을 꼭 쓰시고

00:14:53.681 --> 00:14:56.243

칫솔 같은 경우에는 글썩요.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:14:56.343 --> 00:14:59.778

개인차가 있고 요새는 음이온
칫솔, 항균 칫솔,

00:14:59.878 --> 00:15:03.007

여러 가지가 많이 나오고
있는데 어떤 칫솔이

00:15:03.107 --> 00:15:09.246

좋다라기보다는 개인적으로 봤을 때
칫솔모가 내 입에 맞고

00:15:09.346 --> 00:15:12.564

그리고 그립감, 잡는 느낌이 좋아서

00:15:12.664 --> 00:15:15.849

잘 닦을 수 있는 그런
칫솔이면 좋고요.

00:15:15.949 --> 00:15:20.952

칫솔 제품이나 브랜드는 다
떠나서 일반적으로 추천드리자면

00:15:21.052 --> 00:15:23.244

요새 미세모.

00:15:23.344 --> 00:15:26.036

미세모가 있는 칫솔을 권해드립니다.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:15:26.136 --> 00:15:30.801
미세소가 있는 칫솔을 사용해야지
치아와 치아 사이에 있는

00:15:30.901 --> 00:15:35.215
음식물 찌꺼기나 또 치아에 잇몸
사이를 마사지할 수 있습니다.

00:15:35.315 --> 00:15:40.005
그렇기 때문에 어떤 특정
브랜드보다는 여러분의 치아에 맞는

00:15:40.105 --> 00:15:44.838
잇몸에 맞는 칫솔과 치약을
선택하시기를 권하겠습니다.

00:15:44.938 --> 00:15:47.452
요즘 저한테 이제 문의하시는
것 중의 하나가

00:15:47.552 --> 00:15:51.834
구강 세정기,
투스픽 이라고도 하는데요.

00:15:51.934 --> 00:15:53.519
워터픽이라고 하죠.

00:15:53.619 --> 00:15:58.200

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

투스 워터픽이라고
하는데 물을 분사해서

00:15:58.300 --> 00:16:04.191
물 분사에 의해서 양치를
하게 되는 양치질 법인데요.

00:16:04.291 --> 00:16:09.200
기본적으로 저도 이제 여러 가지
구강 제품들이 궁금하기 때문에

00:16:09.300 --> 00:16:12.606
전동칫솔도 거의 모든
브랜드를 사용하고

00:16:12.706 --> 00:16:16.288
워터픽도 제가 사용하는데 좋습니다.

00:16:16.395 --> 00:16:23.446
강한 물의 압력을 통해서
이런 식으로 이제 물을 뿌리고

00:16:23.539 --> 00:16:28.995
이런 식으로 어떻게 보면 물의
압력으로 치아 내부에 있는,

00:16:29.095 --> 00:16:32.463
치아 사이에 있는 것들을
제거하니까 제가 볼 때

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:16:32.563 --> 00:16:36.187

적절하게 사용한다고
하면 참 좋은데요.

00:16:36.287 --> 00:16:41.232

문제는 사용할 때 잘
사용하셔야지 이제 너무 입안에서

00:16:45.664 --> 00:16:48.608

질질 흘리고요, 그렇게
되는 거니까.

00:16:48.708 --> 00:16:52.962

제가 볼 때는 어린아이들은
정확하게 사용하기 어려울 것 같고

00:16:53.062 --> 00:16:56.876

그렇게 구강세정기를
사시거나 이용하시는 분들은

00:16:56.976 --> 00:17:01.179

아마도 이분들은 구강에 관심이
굉장히 많은 분들이기 때문에

00:17:01.279 --> 00:17:05.428

그런 분들이 이렇게 사용하시는 거는
저는 적극적으로 추천드립니다.

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt

00:17:05.528 --> 00:17:07.853

여러분의 치아를 더욱더 사랑하시고

00:17:07.953 --> 00:17:12.278

많은 관심을 보여주시기를

다시 한번 당부드리겠습니다.

00:17:12.378 --> 00:17:14.552

이번 차시 여러분과 함께 성인.

00:17:14.652 --> 00:17:19.753

성인기에 자주 앓을 수 있는

문제점과 주의점도 살펴보았는데요.

00:17:19.853 --> 00:17:22.254

여러분, 재미있게

보셨는지 모르겠습니다.

00:17:22.354 --> 00:17:24.204

치아를 알고 사랑하자.

00:17:24.688 --> 00:17:28.049

이런 말씀 드리면서 이번

차시 인사드리고 다음 차시에

00:17:28.149 --> 00:17:28.959

인사드리겠습니다.

00:17:29.059 --> 00:17:30.795

6. 연령대별 치아관리법 _ 성년기.vtt
여러분, 안녕!