

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

WEBVTT

00:00:31.566 --> 00:00:32.234
안녕하세요?

00:00:32.261 --> 00:00:35.906
치과 의사 김형규와 함께 하는
온 가족 치아 건강 관리.

00:00:35.933 --> 00:00:38.192
여러분과 함께 하는
치과의사 김형규입니다.

00:00:38.292 --> 00:00:40.052
반갑습니다.

00:00:40.152 --> 00:00:42.258
여러분, 이를 잘 닦고 계십니까?

00:00:42.358 --> 00:00:45.402
이를 잘 닦아야지 여러분,
더욱더 건강하게 무언가

00:00:45.502 --> 00:00:48.046
맛있는 것들을 먹을 수가 있습니다.

00:00:48.146 --> 00:00:49.634
오늘은요.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:00:49.734 --> 00:00:54.827

산전, 임신 전 출산 후 치아
관리에 대해서 알아보겠습니다.

00:00:54.927 --> 00:00:57.869

한 사람이 살아가면서
특히 여성분들.

00:00:57.969 --> 00:01:03.190

물론 남편분들도 그렇지만
특히 여성분들이 인생에서

00:01:03.290 --> 00:01:06.547

생기는 가장 큰 이벤트 중의 하나가

00:01:06.647 --> 00:01:09.580

결혼과 출산이 아닌가
생각이 듭니다.

00:01:09.680 --> 00:01:15.024

요즘은 뭐 특별하게 결혼에 대한
어떤 생각이 많이 바뀌어서

00:01:15.124 --> 00:01:19.459

결혼을 자기의 의지로
안 하시는 분도 있고

00:01:19.559 --> 00:01:23.391

특별하게 아이를 안 낳는

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
분들도 많이 발생하고 있지만

00:01:23.491 --> 00:01:28.921
그래도 고전적으로 봤을 때
이 결혼과 임신, 출산은

00:01:29.021 --> 00:01:33.656
한 인생에서 굉장히 참 뜻깊은
일이 아닌가 생각이 듭니다.

00:01:33.756 --> 00:01:34.994
오늘은 이 산전.

00:01:35.094 --> 00:01:40.268
임신 전 그리고 출산 후에
관리에 대해서 살펴보겠습니다.

00:01:40.368 --> 00:01:42.195
결혼식이 참 중요하죠.

00:01:42.295 --> 00:01:45.547
결혼식 때 아름다워 보이기
위해서 다이어트도 하고

00:01:45.647 --> 00:01:50.947
피부 관리도 받고 많이들 하시는데
특히 결혼사진을 찍기 전에

00:01:51.047 --> 00:01:56.490

8. 산전OR산후 치아관리법.vtt

이제 그 남녀 예비 신랑신부가 치과에
오셔서 하는 것 중의 하나가

00:01:56.590 --> 00:01:59.484
스케일링도 받지만, 미백을
많이 받습니다, 미백.

00:01:59.584 --> 00:02:03.742
왜냐하면, 사진을 찍 찍었을 때
밝고 화사한 미소로

00:02:03.842 --> 00:02:08.014
밝고 화사한 미소로 평생 남을
결혼사진을 남기고 싶다.

00:02:08.114 --> 00:02:15.422
물론 저도 충분히 이해가
가고 아주 좋은 생각인데요.

00:02:15.522 --> 00:02:20.172
미백도 중요하지만, 그때
결혼 전에 관리를 받으실 때

00:02:20.272 --> 00:02:23.654
미백뿐만이 아니라 사랑니와 충치도

00:02:23.754 --> 00:02:27.109
꼭 검진받으시기를 권해드리겠습니다.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:02:27.209 --> 00:02:33.212

그 이유가 임신 전에 물론
요새는 임신을 계획을 해서

00:02:33.312 --> 00:02:37.156

임신과 출산을 하시는
커플들이 많은데요.

00:02:37.256 --> 00:02:44.528

임신기가 되면 치료를 하고
싶어도 할 수가 없습니다.

00:02:45.147 --> 00:02:47.953

아주 곤란한 상태가 되거든요.

00:02:48.053 --> 00:02:51.781

그렇게 그런 문제가 발생하는
여러 가지 요인 중에

00:02:51.881 --> 00:02:53.033

크게 두 가지가 있는데요.

00:02:53.133 --> 00:02:57.875

첫 번째는 아주 극도로 심한 충치.

00:02:58.226 --> 00:03:02.580

두 번째는 바로
사랑니입니다, 사랑니.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:03:02.680 --> 00:03:06.735

결혼하고 나서 결혼하기 전에
이제 뭔가 관리를 해서

00:03:06.835 --> 00:03:09.948

내가 이런 문제가 있구나라고
파악하시는 게 중요한데요 .

00:03:10.048 --> 00:03:15.888

그런 것들을 파악하지 않고
결혼해서 어, 임신이 됐습니다 .

00:03:16.807 --> 00:03:18.262

축하드립니다 .

00:03:18.362 --> 00:03:26.515

축하드리는데 임신 기간 10달
동안에는 치과 치료가 제한됩니다 .

00:03:26.615 --> 00:03:29.160

하고 싶어도 못합니다 .

00:03:29.260 --> 00:03:34.114

먼저 임신 1기라 할 수 있는
임신 1개월부터 3개월까지는

00:03:34.214 --> 00:03:38.653

그 어떤 치과 치료도 하지
않고 엑스레이도 찍지 못하고

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:03:38.753 --> 00:03:41.205

약 복용도 하지 않습니다.

00:03:41.305 --> 00:03:46.114

그 이유는 지금 엄마

뱃속에서 아이가 막

00:03:46.214 --> 00:03:49.014

형성되고 발달하고

있는 과정이거든요.

00:03:49.114 --> 00:03:52.851

이 시기에 엑스레이를

쏘인다고든가 또는 어떤 특정한

00:03:52.951 --> 00:03:55.985

약물을 먹는다거나

하면 아이의 건강에

00:03:56.085 --> 00:03:59.267

심각한 문제가 올 수가 있습니다.

00:03:59.367 --> 00:04:02.623

치과적으로 보자면 엄마

뱃속에 있을 때

00:04:04.622 --> 00:04:09.899

테트라사이클린라고 하는 항생제를

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
먹게 되면 치아 색깔이

00:04:09.999 --> 00:04:13.201
거의 검은색에 가깝게
어둡게 됩니다.

00:04:13.301 --> 00:04:17.085
이런 테트라사이클린의 의한
치아 착색은 미백을 해서도

00:04:17.185 --> 00:04:19.513
좋아지지 않기 때문에
이런 경우에는 치아를

00:04:19.613 --> 00:04:23.122
다 깎아서 씌우는
방법밖에 없거든요.

00:04:23.222 --> 00:04:28.188
그리고 또 치과에서 임신
1개월부터 3개월까지에는

00:04:28.288 --> 00:04:31.975
치과 의자에서 치료받거나
어떤 자극 받는 것이

00:04:32.075 --> 00:04:36.162
유산에 어떤 안 좋은
역할을 하기 때문에

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:04:36.262 --> 00:04:38.893

치과 치료를 권하지 않습니다 .

00:04:38.993 --> 00:04:43.852

최근에도 저희 환자 중에
한 분이 계획하지 않는

00:04:43.952 --> 00:04:49.237

임신을 하게 됐는데 임신하면서
이가 너무 아픈 거예요 .

00:04:49.337 --> 00:04:53.419

정말 밤에 잠 못 잘
정도의 통증이 있는데

00:04:53.519 --> 00:04:56.849

저희 치과에 오셔서 치료를
받는데 마취 주사도

00:04:56.949 --> 00:04:58.772

약간 조심하게 되는 상황 .

00:04:58.872 --> 00:05:04.519

마취는 물론 , 극소마취제는
안전성이 확보된 약이지만

00:05:04.619 --> 00:05:08.635

마취 주사를 맞는 것이나

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
아니면 진통제를 먹는 것조차

00:05:08.735 --> 00:05:11.757
꺼려지게 되기 때문에
아주 고생하시게 됩니다 .

00:05:11.857 --> 00:05:16.142
그러니까 1개월부터 3개월까지는
그런 문제점이 있고요 .

00:05:16.242 --> 00:05:18.898
임신 4개월부터 6개월까지 .

00:05:18.998 --> 00:05:21.941
임신 중기, 임신 2기인데요 .

00:05:22.041 --> 00:05:26.504
이때에는 치과에 오셔서
구강검진을 받고

00:05:26.604 --> 00:05:29.449
가벼운 스케일링은 추천 드립니다 .

00:05:29.549 --> 00:05:32.900
하지만 너무 오랜 기간동안
치과에 앉아있다거나 하게 되면

00:05:33.000 --> 00:05:38.047
자세가 불편할 수가 있기

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
때문에 임신 중기에

00:05:38.147 --> 00:05:43.339
임신하시고 나서 임신 4개월부터
6개월 때는 꼭 치과에 오셔서

00:05:43.439 --> 00:05:46.823
한번 깨끗하게 클리닉을
받기를 권해드리겠습니다.

00:05:46.923 --> 00:05:48.949
세 번째 임신 말기.

00:05:49.049 --> 00:05:55.407
7개월부터 9개월, 10개월까지의
그 치과 치료는 역시 마찬가지로

00:05:55.507 --> 00:05:59.228
치과 의자에 앉게 되면 의자가
이렇게 움직이거든요.

00:06:00.414 --> 00:06:06.832
이런 식으로 움직이게 되는데
이 자세가 임신부들한테

00:06:06.932 --> 00:06:08.716
굉장히 좋지 않은 자세입니다.

00:06:08.816 --> 00:06:14.507

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

불편해요, 불편하기도 하고 배가
이제 굉장히 불러져있기 때문에

00:06:14.607 --> 00:06:17.885
이렇게 됐을 때 자세성
저혈압이 올 수가 있고요.

00:06:17.985 --> 00:06:21.238
또 자세가 변하거나
갑작스럽게 놀라거나 하는

00:06:21.338 --> 00:06:23.680
여러 가지 요인 때문에 조산.

00:06:23.780 --> 00:06:29.284
그러니까 갑자기 원치 않을 때
아이가 출산하는 경우도 있으니까

00:06:29.384 --> 00:06:34.433
임신 말기 때에도 조금
조심을 하셔야 되겠습니다.

00:06:34.533 --> 00:06:38.290
그리고 나서 바로
치과에 아이를 낳고

00:06:38.390 --> 00:06:41.405
문제 있을 때 올 수
있느냐, 그게 아니죠.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:06:41.505 --> 00:06:46.689
출산하고 나서 이제 모유 수유를
한다거나 혼합수유를 한다거나

00:06:46.789 --> 00:06:52.719
수유를 해야 되는데 아이가
거의 그때는 한 두시간마다

00:06:52.819 --> 00:06:57.333
맘마를 원하기 때문에 이때는
또 치과 오시기가 힘들어서

00:06:57.433 --> 00:07:00.820
이런 경우에는 역시 마찬가지로
100일이 지난 다음에

00:07:00.894 --> 00:07:05.070
조금 아이와 떨어질 수 있을 때
치과에 오셔야 되는데

00:07:05.170 --> 00:07:08.144
100일이 지난 후에는 한번
치과에 오셔서 검진받고

00:07:08.244 --> 00:07:10.824
치료받으시기를 권해드리겠습니다 .

00:07:10.924 --> 00:07:14.303

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
보통 예전에 어머니 세대에서 많이

00:07:14.403 --> 00:07:16.635
이야기했던 것 중의
하나가 이런 겁니다.

00:07:16.735 --> 00:07:22.162
야, 내가 진짜 이가 참
좋았는데 내가 너를 낳고

00:07:22.262 --> 00:07:28.802
네가 내 이의 칼숨을 다
빼먹어서 내 이가 엉망이 됐다.

00:07:28.902 --> 00:07:32.221
그런 이야기 들으신 적 있으시죠?

00:07:33.283 --> 00:07:38.335
절대로 치아에서 칼숨이 빠져나가서
아이한테 가는 게 아닙니다.

00:07:38.435 --> 00:07:41.487
치아는 그냥 그 상태로
있는 거고요.

00:07:41.587 --> 00:07:45.700
임신 기간 동안에 관리가
조금 소홀하다 보니까

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:07:45.800 --> 00:07:48.965

잇몸이 안 좋아지면서
풍치가 오는 거죠.

00:07:49.065 --> 00:07:50.649

잇몸질환이 오는 거죠.

00:07:50.749 --> 00:07:54.553

이 풍치라고 하는 거는 잇몸에
바람이 들어갔다고 해서

00:07:54.653 --> 00:08:00.120

이가 흔들리고 잇몸이 붓고
그러다가 잇몸이 빠지게 되는데

00:08:00.220 --> 00:08:04.250

절대로 치아에서 칼슘 성분이
빠져나가서 아이한테

00:08:04.350 --> 00:08:06.648

가는 것이 아닙니다.

00:08:06.748 --> 00:08:09.922

그 임신을 하게 되면
임신성 치은염이라고요.

00:08:10.022 --> 00:08:14.238

호르몬 변화에 따라서 잇몸에서
피가 나고 잇몸이 붓게 되는데

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:08:14.338 --> 00:08:19.908
이 임신성 치은염은 출산하게
되면 바로 좋아지게 됩니다.

00:08:20.008 --> 00:08:25.670
하지만 임신성 치은염과 함께
몸이 이제 점점 아이가 커지면서

00:08:25.770 --> 00:08:30.010
피곤해지면서 양치질을
조금 소홀하게 하게 되고

00:08:30.110 --> 00:08:34.198
플라그나 아니면 그때는 어떤
당기는 음식 있잖아요.

00:08:34.298 --> 00:08:37.394
단거를 먹고 싶다든가 아니면
과일을 먹고 싶다든가

00:08:37.494 --> 00:08:41.604
이렇게 특정 음식들을 과도하게
섭취하게 되다 보니까

00:08:41.704 --> 00:08:45.672
치아가 안 좋아지고 잇몸이
안 좋아지게 되는 겁니다.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:08:45.772 --> 00:08:51.316

그렇기 때문에 만일 임신과
출산 그 당시에도 관리를

00:08:51.416 --> 00:08:55.261

잘 하게 된다고 하면 절대로
잇몸이 나빠지지 않습니다.

00:08:55.361 --> 00:09:00.780

그러니까 야, 네가 내
이에서 칼슘 다 빼서..

00:09:00.880 --> 00:09:03.320

이런 이야기를 하지
않게 되는 거죠.

00:09:03.420 --> 00:09:07.705

임신과 출산 그리고 결혼
전에 여러분, 꼭 잊지 않고

00:09:07.805 --> 00:09:11.712

치과에서 검진 받으시고
발생할 수 있는 문제에

00:09:11.812 --> 00:09:15.998

예방해 문제를 키우지
말기를 권해드리겠습니다.

00:09:16.098 --> 00:09:17.605

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
아시겠죠?

00:09:18.076 --> 00:09:22.809
또 출산 시에 제가
하나 팁을 드리자면

00:09:23.294 --> 00:09:29.183
출산의 산통, 저는 겪은
적은 없지만, 주변에서 뭐,

00:09:29.283 --> 00:09:34.398
출산통을 1박 2일을 했네,
10시간 동안을 했네.

00:09:34.498 --> 00:09:38.095
그런 이야기를 많이 들으시는데
그런 어떤 고통의 시간을

00:09:38.195 --> 00:09:44.403
겪으시면서 이를 악물어서 치아가
손상되는 경우가 있습니다.

00:09:44.503 --> 00:09:51.307
정말 이를 꼭 무는 행위가 힘을
폭발적으로 증가시키거든요.

00:09:51.407 --> 00:09:55.963
보통 운동선수나 일반적인
사람 같은 경우에도

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:09:56.063 --> 00:10:00.428

어금니 하나에 실리는 하중이
80kg 정도 됩니다.

00:10:00.528 --> 00:10:02.952

쌀 한 가마니 정도
힘을 낼 수 있고요.

00:10:03.052 --> 00:10:05.757

운동선수의 경우는 더 큰
힘을 낼 수가 있죠.

00:10:05.857 --> 00:10:10.149

그래서 역도선수라든가 럭비선수.

00:10:10.249 --> 00:10:13.528

미식축구 선수 같은 경우에는
폭발적인 힘을 내기 위해서

00:10:13.628 --> 00:10:17.141

마우스는 피스, 스플린트라고
하는 굉장히 딱딱한

00:10:17.241 --> 00:10:21.925

치아에 맞는 장치를
끼고 힘을 주게 되면

00:10:22.025 --> 00:10:23.402

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
폭발적인 힘을 낼 수 있습니다 .

00:10:23.502 --> 00:10:29.544
우리가 무거운 물건을
들 때 이를 악물고 들어라라고

00:10:29.644 --> 00:10:31.803
하는 이유가 그런 거거든요 .

00:10:31.903 --> 00:10:35.817
이 무거운 물건을 들 때 입
벌리고 들 수 없습니다 .

00:10:35.917 --> 00:10:39.712
이를 악물고 들어야지
힘이 전달이 되는데

00:10:39.812 --> 00:10:43.384
마찬가지로 이제 아이를
낳을 때 힘을 주고

00:10:43.484 --> 00:10:47.364
이를 악물게 되면 잠깐동안
이를 악무는 거 괜찮지만

00:10:47.464 --> 00:10:51.032
너무 오랫동안 이를 악물게
되면 치아가 파절이 오거나

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:10:51.132 --> 00:10:55.140

금이 갈 수 있기 때문에
출산에 대비해서

00:10:55.240 --> 00:10:59.083

자연분만 하실 분들은 이
마우스피스, 말랑말랑한 재질로 된

00:10:59.183 --> 00:11:04.082

마우스피스를 만들어서 끼고
출산하신 분이 계시거든요.

00:11:04.182 --> 00:11:07.966

그런 경우에는 치아를 조금
더 보존할 수가 있습니다.

00:11:08.066 --> 00:11:09.850

하나의 팁이었고요.

00:11:09.950 --> 00:11:12.649

여러분의 또 질문이 많이
올라와 있기 때문에

00:11:12.749 --> 00:11:16.784

제가 한번 읽어보고
소개를 드리겠습니다.

00:11:18.048 --> 00:11:22.745

일반 칫솔이나 치약보다 임신부

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
전용의 칫솔, 치약을

00:11:22.845 --> 00:11:28.645
사용하는 것이 맞는가에
대한 질문이 왔는데요.

00:11:28.745 --> 00:11:32.901
요즘은 좀 더 세분화되고
여러 가지 제품들이

00:11:33.001 --> 00:11:38.441
세밀하게 나오다 보니까 임신부용
치약과 칫솔이 나오고 있습니다.

00:11:38.541 --> 00:11:46.930
특징으로 보자면 건강에
중요한 천연성분의 유기농

00:11:47.030 --> 00:11:50.869
그리고 조금 덜 자극적인
그런 제품들이 나오고 있는데요.

00:11:50.969 --> 00:11:53.634
이런 제품들을 사용하면
물론 좋습니다.

00:11:53.734 --> 00:11:57.556
건강을 위해서 만든 제품이기
때문에 물론 좋지만

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:11:57.656 --> 00:12:01.549

무조건 이 제품을 써야
한다는 것은 아닙니다.

00:12:01.649 --> 00:12:05.538

하지만 아까도 말씀드린
것처럼 임신하게 되면

00:12:05.638 --> 00:12:12.452

조금 더 맛에 민감해지고 또
잇몸도 임신성 치은염이

00:12:12.608 --> 00:12:19.533

발생하기 때문에 칫솔도 조금 더
부드러운 미세모를 추천하고요.

00:12:19.633 --> 00:12:23.158

그리고 너무 자극적이지
않는 맛의 치약.

00:12:23.258 --> 00:12:28.394

그리고 닦고 뺏을 때 이제
잔여감이라고 하는데요.

00:12:28.494 --> 00:12:32.682

그 잔여감이 덜한 그런
치약들이 개발되고 있거든요.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:12:32.782 --> 00:12:36.632

조금 더 사랑하는
마음으로 아내를 사랑하고

00:12:36.732 --> 00:12:42.556

아내 건강을 생각하신다면
임신부들을 위한 칫솔과

00:12:42.656 --> 00:12:45.594

치약을 한번 구매해서
사용해보시는 것도

00:12:45.694 --> 00:12:48.908

좋지 않을까 생각이 드는군요 .

00:12:49.008 --> 00:12:54.697

물을 많이 섭취하게 되면 제가
노년기 때도 말씀드리고 싶었는데

00:12:54.797 --> 00:12:59.288

말씀 못 드렸는데 입 냄새의 원인 .

00:12:59.388 --> 00:13:04.822

충치가 여러 개 다발하는 원인
중에 하나가 구강건조증입니다 .

00:13:04.922 --> 00:13:10.209

입이 마르면서 입에서
안 좋은 냄새가 나고

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:13:10.309 --> 00:13:14.966

침으로 인해서 침이 촉촉하게
젖어있어야지 이게 세정작용 .

00:13:15.066 --> 00:13:18.423

린스 역할을 하게 되면서
구강 내에 있는 어떤

00:13:18.523 --> 00:13:21.839

음식물 찌꺼기를 혀로도
제거할 수 있고

00:13:21.939 --> 00:13:28.316

부드럽게 제거할 수가 있게 되는데
문제는 입이 마르게 되면

00:13:28.416 --> 00:13:30.195

이게 그렇게 되지 않아요 .

00:13:30.295 --> 00:13:34.904

충치균이 있고 음식물 찌꺼기가
있는 것을 제거할 수 없기 때문에

00:13:35.004 --> 00:13:39.260

물을 많이 마시게 되면
굉장히 촉촉한 상황에서

00:13:39.360 --> 00:13:41.962

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt
음식물 찌꺼기를 넘길 수가 있고

00:13:42.054 --> 00:13:47.144
그리고 건조증으로 인한
구취도 억제가 됩니다.

00:13:47.252 --> 00:13:52.169
그래서 제가 추천드리는
방법은 물도 좋고 녹차를

00:13:52.269 --> 00:13:57.746
좀 드시게 되면 충치균에 항균
효과가 있기 때문에 좋은데

00:13:57.846 --> 00:14:02.133
또 녹차를 너무 많이 드시게
되면 착색이 되기 때문에

00:14:02.233 --> 00:14:05.357
적당하게 드시는 게 좋겠습니다.

00:14:07.065 --> 00:14:09.490
김형규와 함께한 8차 시.

00:14:09.590 --> 00:14:14.039
산전 임신 전, 출산 치아 건강
관리에 대해서 한번 알아보았습니다.

00:14:14.139 --> 00:14:17.269

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

여러분, 인생에서 가장 큰
이벤트라고 할 수 있는

00:14:17.369 --> 00:14:24.166
임신과 출산, 결혼, 이때 무엇보다
중요한 것이 건강한 거죠.

00:14:24.266 --> 00:14:29.751
이 건강을 추구하기 위해서는
쾌적하고 조금 더 건강하게

00:14:29.851 --> 00:14:33.350
임신과 출산을 하기 위해서는
여러분, 치아가 중요하다는 거

00:14:33.450 --> 00:14:37.751
잊지 마시고 여러분, 혹시
주변에 임신부가 있다든가

00:14:37.851 --> 00:14:41.562
결혼 전인 친구나 아니면
가족이 있다고 하면

00:14:41.662 --> 00:14:45.731
그 전에 한 번 건강검진 받기를
다시 한번 권해드리겠습니다.

00:14:45.831 --> 00:14:47.332
저는 다음 차시에 인사드리겠습니다.

8. 산전OR산후 치아관리법 .vtt

00:14:47.432 --> 00:14:49.831
여러분, 안녕!

00:14:49.931 --> 00:14:50.954
잘 닦으세요!