



혀 안 닦으면 골다공증 심장병 위험 높아
진다



혀 표면에
세균 10만~100만 마리
직장인 이모(33)씨는

하루 3번,
매번 4~5분씩 꼼꼼하게
양치질을 한다.

담배와 커피, 탄산음료는
입에 대지 않고
술도 잘 못 마신다.

그런 그에게 고민이 있다.
바로 입 냄새다.

치과에 갔더니
"혀에 낀 설태(舌苔)가
오랫동안



방치된 것이
입 냄새의 원인으로
추정된다.

설태는 위장이나
간 질환, 빈혈, 구강암 등의
증상일 수도
있다"라고 말했다.

구강 건강의 중요성이
알려지면서
하루 3~4번 이를 닦는

사람들이 늘고 있다.

하지만 구강 건강에
큰 영향을 주는
혀를 제대로 닦는 사람은
많지 않다.



서울대 치대
김태일 교수팀이 치과 환자
495명을 대상으로
조사한 결과,

칫솔모로
혀를 닦는다는 응답자는
53%(262명)였다.

2명 중 1명이
혀를 관리하는 것처럼
보이지만,

혀를 닦는 사람들을
대상으로 한 조사 결과
혀의 세정 상태가
양호한 사람은
19%(49명)에 불과했다.



혀까지 칫솔질 하기

김 교수는
"많은 사람들이 혀 닦기의
중요성을 알고 있으나
제대로 닦는
사람은 드물다.

혀의 위생상태는
전신 건강에 큰 영향을
줄 수 있다"라고 말했다.



▲어릴 때부터
하루 3번 이상 양치질과
아울러 혀를 닦는
습관을 들일 필요가 있다.

■혀 속 세균,
몸속으로 침투

■혀 안 닦으면
골다공증, 구강암 위험
혀는 표면의 주름과

수분(침)과 영양분 등
세균이 증식하기
좋은 환경을 갖고 있다.

혀에는 잇몸병을 일으키는
'포르피로모나스
진지발리스',



충치를 일으키는
'스트랩 토코 쿠스 뮈탄스' 등의
세균이 10만~100만 마리
쯤 있다.

세균 종류도
500여 종에 이른다.

이 세균들은 잇몸과
치아 사이 등에 침투해
치주 질환과
충치를 일으킨다.

또 음식이나
침을 삼킬 때 몸속으로
들어가기도 한다.



특히 노화로
침샘의 기능이 떨어져
침 분비가 줄어들면
세균이 몸속으로 들어갈
가능성이 커진다.

이처럼 몸속으로
들어간 세균들은 각종
신체 장기에서
세균성 질환을 일으킬
수 있다.



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^





이미지를 불러올 수 없습니다