

시작부터 느닷없이 고해성사를 해보자면, 저는 지금껏 양치질을 대충 하거나 빼먹으며 구강 건강을 유기하고 살아왔습니다. 그러다 지난 달인 10월 20일, 별 생각 없이 연 1회 건강보험적용 스케일링을 받으러 갔던 저는 지금 칫솔질 강의를 들으며 양치를 하고 있습니다. 이 글은 근 1달 동안 제가 치과를 다니며 느끼고 알게 된 점들을 적은 '나의 치과 답사기' 시리즈의 마지막 글입니다.

아마 시리즈 글이 다 쓰인 후 나중에 보게 되실 분들은 별 위화감 못 느끼실 지도 모르겠지만, 이 글은 거꾸로 쓰였습니다. 좀 더 명확히 말하자면, 총 5편의 글을 5편부터 1편까지 역순으로 쓸 예정입니다. 별다른 이유가 있는 것은 아니고, 그냥 이 쪽이 쓰기 편해서 그렇습니다. 지금껏 적어둔 메모들을 글로 안 풀어놓고 미루다 보니 초반 기억은 흐릿한데, 강의는 글 쓰기 이틀 전인 11월 23일에 듣고 온 지라 비교적 기억이 생생하거든요. 보통 기승전결에서 결이 약한 작품이 많은데, 이 시리즈 글은 결이 가장 강한 인상을 남길 수 있도록 노력해보겠습니다. 1편을 보고 여기까지 읽으실지는 모르겠지만...

저는 지난 번 큐라덴코리아의 큐라프록스 제품을 구매하고 약 2주간 사용한 뒤, 좀 더 양치질을 잘 해보고 싶은 마음에 한국SOOD교육협회의 칫솔질 강의를 신청했습니다. 강의는 2개월 주기로 진행되는 것 같았는데, 마침 가까운 시기에 신청 가능한 세미나가 있었습니다. 등록비가 3만원으로 적지 않았지만, 노쇼 방지 수단이라고 하고 제공되는 실습용 제품도 그 가격에 상응하는 괜찮은 제품이라 구매해봤습니다. 노파심에 한 줄 더 남겨보자면, 강의 중 동영상 및 사진 촬영이 있고 인터넷에 업로드 될 수 있다고 하니 혹시나 민감하신 분이라면 염두에 두고 신청하시면 좋겠습니다.

55 차  
오프라인 세미나

# SOOD for YOU

2023년 11월 23일 목요일

치과의사가 직접 알려드리는 꼭 알아야 할 **치아 건강 이야기와 실습**



- 장소 : 서울 서초 · 서울 마곡 · 서울 강남  
경기 김포1 · 경기 김포2 · 경기 안양  
부산광역시 북구 · 부산광역시 동래구  
강원도 춘천, 전라도 광주, 충북 청주
- 비용 : 3만원 (No-show를 방지하기 위한 것으로, 참석 시 3만원 상당의 제품 제공)
- 제공 제품 : CS 5460 칫솔, CS smart 칫솔, Enzycal 1450 10ml,  
CPS prime 06~11(5가지 사이즈), 실습용 손거울
- 접수 : 큐라덴 코리아 공식 쇼핑몰 (www.curaprox.co.kr)
- 문의 : 070-7771-2875
- 강의 내용 : 충치는 왜 생기고, 잇몸은 왜 나빠지는 걸까요?  
치과 정기검진을 챙겨서 받는데도 왜 갈 때마다 충치가 생기죠?  
올바른 구강위생 관리법(칫솔질, 치간칫솔 사용법)이란?  
가글액, 워터픽, 치실 정말 효과가 있는 건가요?  
실습으로 배워보는 올바른 칫솔질 방법과 치간칫솔 사용법

연자

등록할 수 있는 가장 근처인 세미나 장소가 서울 강남이었고, 저는 오후 7시에서 9시 30분까지 2시간 반동안 진행하는 현미경치과 윤선희 원장님의 강의를 듣고 왔습니다. 구룡역에서 내려서 길 따라 10분 정도 걷다보면 찾을 수 있는 곳에 있었습니다.

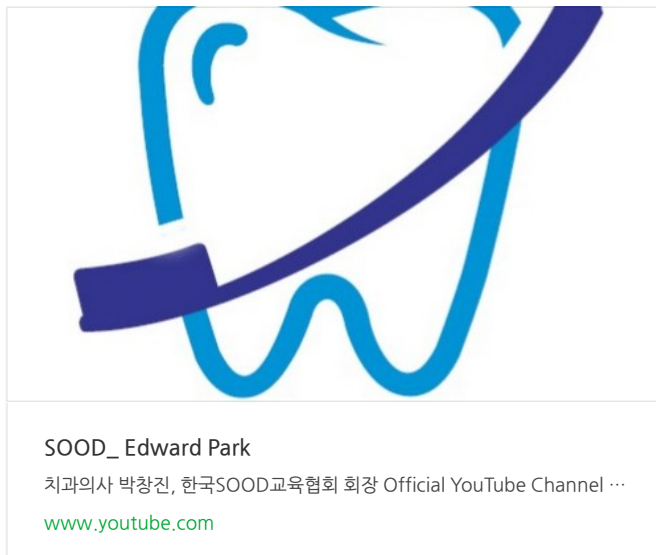
현미경치과의원

서울특별시 강남구 선릉로 32 2층 202호

밥 먹은 지 시간이 꽤 됐던 지라, 근처 CU 편의점에서 허겁지겁 파스타 하나 먹고 7시 정각에 도착했습니다. 지금 생각해보면 세미나 중에 양치 실습해야 하는데 좋지 않은 선택이었던 것 같네요. 다행히 실습할 때 칫솔에 묻어날 정도는 아니었지만, 혹시나 세미나 가시게 될 분들이라면 물로 가글이라도 한 번 해서 입 안 깨끗히 하고 가시기를 권해드립니다.



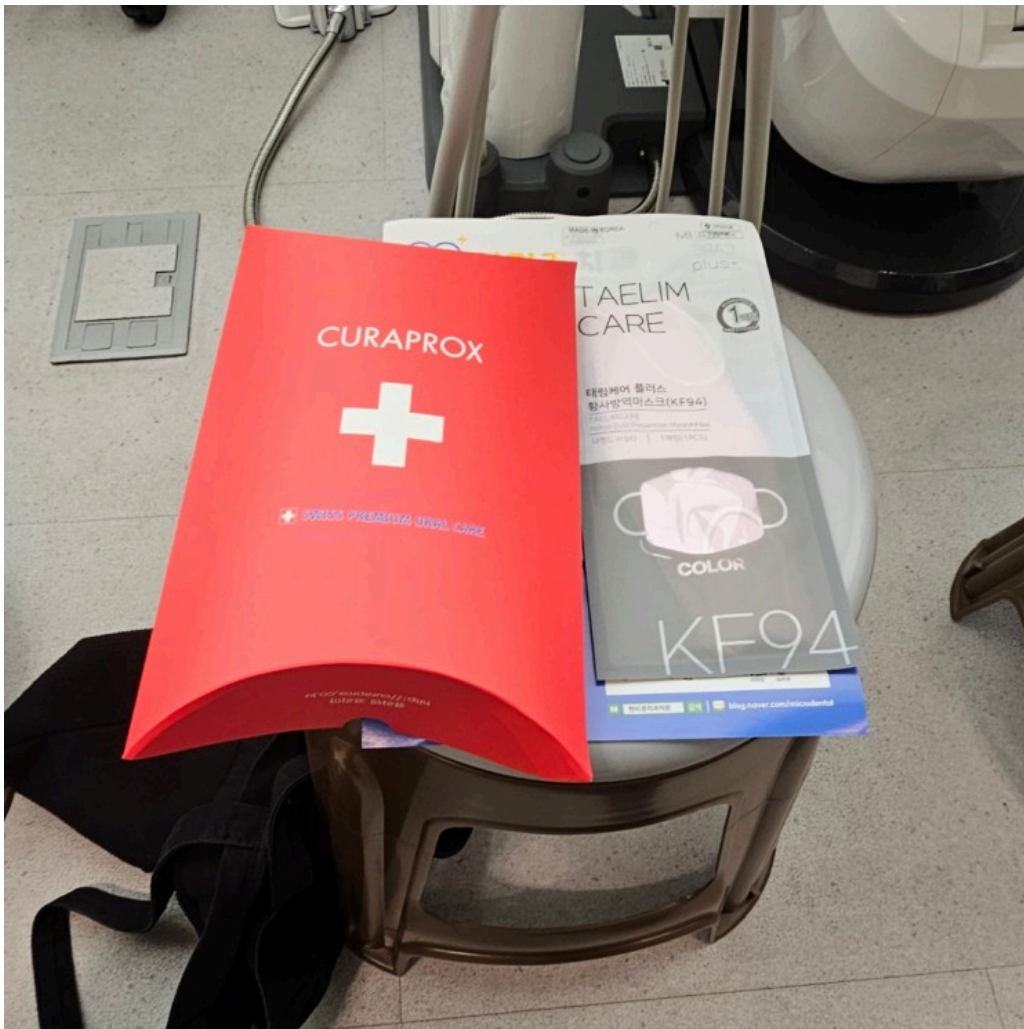
여하튼 병원에 들어가보니 저 포함 4명이 계셨고, 손해는 늦은 사람이 봐야 한다는 원장님의 철칙에 따라 바로 강의가 진행되었습니다. 여담이지만, 조금 시간이 지나고 나서 8분 모두 오셨습니다.



다들 유튜브 보고 오신 것 같았습니다. 다들 어떤 유튜브를 보고 오신 건지는 알 수 없었지만, 저는 '지식인사이드' 채널의 박창진 원장님 영상으로 큐라덴과 SOOD에 대해 처음 알게 되었습니다. 영상 몇 개 보다가 흥미가 생겨, 박창진 원장님 채널 영상 몇 개 찾아보고 큐라덴 제품도 구매해서 써보다가 설명서와 홈페이지 상품상세정보만으로는 아쉬움이 남아 여기까지 오게 된 것이었죠.

아래는 도착하여 앉은 좌석 위에 있던 제공 제품이 담긴 큐라덴 코리아 큐라프록스 패키지입니다. 실습에 사용했습니다. 마스크와 치과 포스터도 함께 있었습니다.





아래에는 2시간 반 동안 들었던 강의 내용을 요약하여 남겨보겠습니다. 위 포스터 강의 내용이 총 5가지인데, 각각에 제가 듣고 기록하고 이해한 내용 토대로 답변 형식으로 덧붙여 정리해볼까 합니다. 강의를 들으며 정리한 내용이기도 하고, 의학을 전공하거나 잘 아는 사람이 아니다보니 누락되거나 잘못된 내용이 있을 수 있다는 점 미리 양해 부탁드립니다! 저야 원장님께서 워낙 무언가에 빗대어 설명을 많이 하시다 보니 이해도 잘 됐고 좋았는데, 원장님 스스로도 전문가 입장에서 다소 왜곡된 정보로 들릴 수 있겠다는 점을 염려하시더라고요. 흐릿한 기억에 의존하다보니 다소 근거가 부실하게 느껴지는 부분이 있었는데, 이 부분은 강의 외적으로 내용 찾아 보충했습니다. 참고한 글 링크 또한 남겨드립니다.

<https://rebrush.co.kr/2022/12/27/pregnant-toothpaste-side/>

<https://dentist-woong.tistory.com/17>

[https://m.health.chosun.com/svc/news\\_view.html?contid=2022061301591](https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2022061301591)

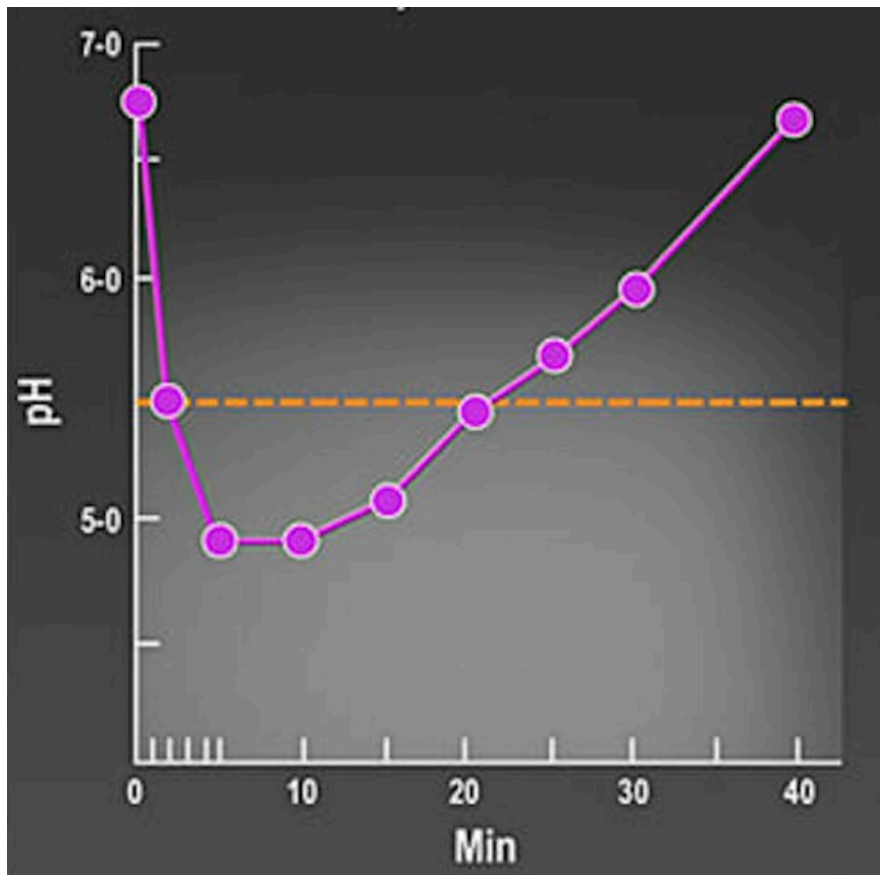
<https://rebrush.co.kr/toothbrush-method/>

## ▶ 충치는 왜 생기고, 잇몸은 왜 나빠지는 걸까요?

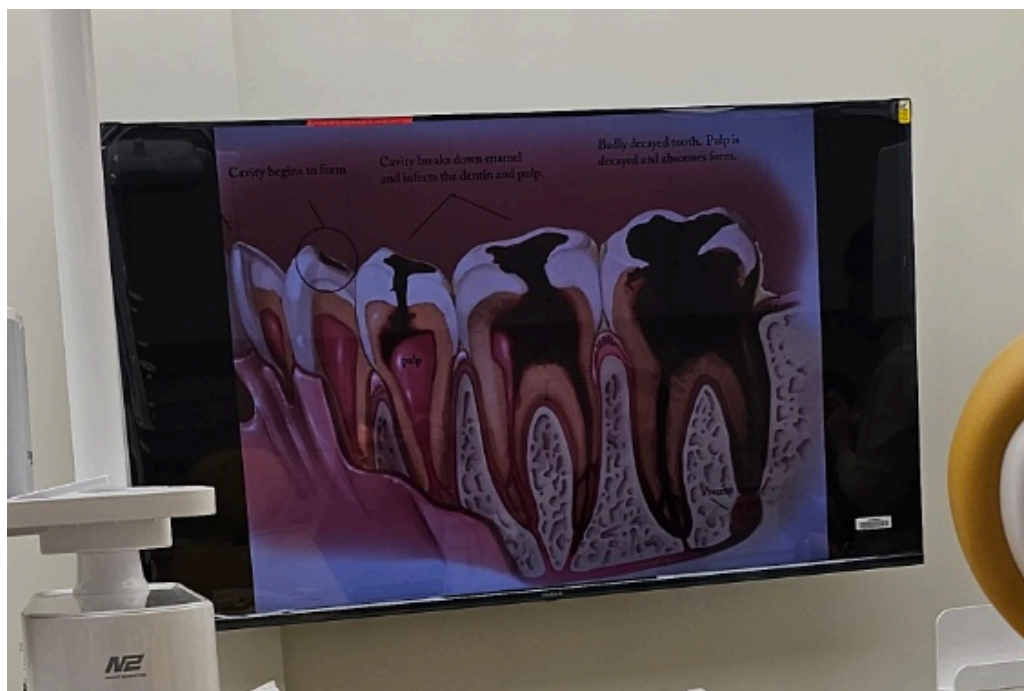
치아는 무기질이 주된 구성 성분입니다. 뼈에서 칼슘이 빠져나가면 골다공증이라고 하듯이, 치아에서 칼슘이 빠져나가면 충치가 됩니다. 치아와 잇몸에 붙은 음식물이 오랜 기간 제거되지 않고 남아 있으면 구강 내 pH(수소 이온 농도 지수)가 낮아집니다. 입 안이 pH가 낮은 산성 상태로 유지되면 충치가 잘 생기게 됩니다. 치아는 산에 약한데, 침 성분이 세균막을 만들면 거기에 치석이 붙고 충치도 생기고 하는 것입니다. 냇가 계곡 안 미끄러운 돌을 치아에, 돌에 붙은 이끼 같은 것을 세균막이라 생각하시면 됩니다.

물 이외에 커피, 심지어 당이 거의 들어가지 않은 음식이나 음료라도 뭍 입 안에 넣기만 하면 입에서는 침이 나오고, 당 성분이 조금 나오게 됩니다. 그렇다고 아예 음식을 먹지 않거나 매번 양치를 하기란 쉽지 않지만, 구강 건강을 생

각한다면 이러한 사실을 염두에 둘 필요가 있습니다.



위 사진은 치대 1학년 때 배우는 스테판 커브입니다. 식후 구강 내 산성도 변화를 나타낸 그래프인데, 그래프를 통해 식후 산성도가 급격히 높아졌다가 20분에서 30분 사이 중성 수치에 가까워지는 것을 확인할 수 있습니다. 따라서 333 법칙(하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 칫솔질)에서 식후 3분 이내 양치는 적절하지 않습니다. pH가 낮아 산성도가 높은 상태에서 양치를 하면 치아 손상의 가능성이 높기 때문입니다. 그래서 보통 식후 간단히 음료 마시거나 하며 시간을 보내다가 양치하시기를 권해드립니다.



충치 관련 사진입니다. 치아 내부 붉은 것이 신경으로, 이것이 까맣게 충치가 되면 신경치료를 받게 됩니다. 치아 뿌리에 농이 생기면 골수염이며, 두 가지 모두 많은 비용과 고통을 수반합니다.

치아는 닦지 않으면 염증이 생깁니다. 모기에 물리면 생기는 것과 비슷한데, 아프지가 않습니다. 침이 열을 식혀주기 때문입니다. 그렇기에 치과는 아플 때 오면 이미 심각한 상태일 가능성이 높은 것입니다.



건강한 잇몸은 조금 훤히 보일 수는 있으나 굴 껍질 같은 외관을 가지고 있습니다. 치아 주변 경계부 잇몸이 물 먹은 것처럼 뽕뽕하게 부어올랐다면, 해당 부위 잇몸 양치를 잘못하고 있고 건강하지 않다는 것입니다.

또한 건강하지 않은 잇몸은 치아를 단단히 잡지 못하고 사이 공간이 넓어집니다. 음식물 등이 끼었을 때 쉽게 빠져 나오지 않고 깊은 치아와 잇몸 사이 공간에 빠져버립니다. 이렇게 발생한 구강 염증은 체내 전체 건강에 영향을 미칠 수 있으니 유의해야 합니다. 잇몸이 내려가는 것은 쉽게 말해 더러운 부위의 염증을 피하기 위한 것이라고 생각하면 됩니다. 내려앉은 잇몸은 회복이 어려우니 평소 꾸준히 관리해주는 것이 중요합니다.

## ▶ 치과 정기검진을 챙겨서 받는데도 왜 갈 때마다 충치가 생기죠?

치과에서 치아 엑스레이를 찍었을 때, 보통 하얀 건 레진이나 크라운 같은 보형물입니다. 검정색으로 보이는 것은 50% 이상 썩어서 비어 있는 것입니다. 50% 이상 썩은 치아를 충치라고 한다면, 49%나 48%는 충치라고 말할 수 없겠죠? 3개월 전 충치가 아니라 괜찮다는 말을 들었다가도 갑자기 충치 판정을 받는다면 이러한 케이스에 속했을 가능성이 있습니다.

이 외에도 이유가 있다면, 잘못된 칫솔질로 구강 관리가 제대로 이루어지지 않은 것이 대부분의 이유라 보시면 됩니다. 치과는 치료가 아닌 예방을 위한 곳이라고 부르는 이유가 괜히 있는 것이 아닙니다.

충치가 검다고 생각하실 수 있는데, 모든 충치가 검은 것은 아닙니다. 흰 경우도 있으며, 치석 또한 마찬가지로입니다. 보통 잇몸 안쪽 치석은 검정 계통이고, 바깥 쪽 치석은 흰색을 띕니다.

충치와 함께 문제 이야기가 많이 나오는 것이 치석입니다. 치석은 단단하기에, 녹이려면 치아도 녹여야 합니다. 그러니 혹여나 치석을 녹인다는 문구에 속아 광고 상품 구매하지 않으시기를 권합니다.

깨끗한 치아가 건강한 치아입니다.

## ▶ 올바른 구강위생 관리법(칫솔질, 치간칫솔 사용법)이란?





위 사진 속 치아를 보면 위쪽은 하얗고 깨끗한데, 잇몸 경계부가 상당히 더럽습니다. 이 상태는 병원성은 없지만, 잘못된 양치질을 하고 있어 치아에 음식물 찌꺼기와 세균이 붙어 있는 상태입니다. 병원성 여부를 확인하는 방법으로는 예쁜 방식은 아니지만, 치아를 긁어 하얀 것이 묻어나오는지 확인하면 됩니다. 묻어나온다면, 그냥 음식물 찌꺼기만 붙은 채 굳집화가 되지 않은 상태라고 보시면 됩니다.

이러한 상태를 피하려면, 특정 부위에 유의하여 칫솔질을 해야 합니다. 구불구불하고 패인 정도나 형태가 제각기 달라 닦기 어려운 치아의 씹는 안쪽 면, 치아 사이, 치아와 잇몸 경계부를 주되게 닦아야 합니다. 씹는 면은 이미 10대 때 씹어서 레진 등으로 치료하고 튼튼해졌을 테고, 옆면은 보통 잘 닦이는 편이기 때문입니다. 치간과 치아와 잇몸 경계부가 가장 중요합니다.

올바른 칫솔질을 위해서는 SOOD를 따라야 합니다.

S는 Soft bristles, 부드러운 칫솔모를 말합니다. 앞서 말한 대로 칫솔질을 할 때는 잇몸도 닦아야 하는데, 역세고 날카로운 칫솔모를 사용하거나 힘세게 닦는 건 잇몸을 갈아내는 것과 다름 없습니다. 따라서 날카롭지 않고 칫솔모가 많아 자극 없이 넓은 부위를 칫솔질할 수 있는 제품을 사용하고 힘 조절에도 유의해야 합니다. 부드러운 모로 닦으면 잇몸을 닦더라도 아프지 않습니다.

OO는 open your mouth, one by one의 약자입니다. 치아 하나는 법적으로 대략 300만원 상당의 가치를 지니고 있다고 합니다. 명품을 관리한다는 마음으로, 치아 하나씩을 닦아준다는 생각으로 칫솔질을 해야 합니다. 원장님의 경우 국시 공부 하실 때 교정 중인 상태였지만, 어머니의 경악을 보면서도 저녁마다 2시간씩 양치를 하셨다고 합니다.

D는 Deeper to the gums의 약자입니다. gums는 잇몸입니다. 치아 못지 않게 잇몸 또한 닦아주어야 합니다. 칫솔질을 할 때는 생각보다 잇몸 쪽으로 더 깊게 칫솔을 넣고 양치해야 합니다. 칫솔모가 치아 위로 올라오지 않도록 해야 합니다.

## ▶ 가글액, 워터픽, 치실 정말 효과가 있는 건가요?

본격적인 칫솔질 전 구강 상태를 깨끗이 하기 위해 치실로 끼어있는 음식물을 제거하는 것 이외에는 사실상 큰 효과를 기대하기 어렵습니다. 가장 많은 이야기가 나왔던 치약을 시작으로 가글액, 워터픽, 치실 등의 효과 및 성능 관련 내용을 정리해보겠습니다.

먼저 치약에 대한 이야기입니다. 치약에서 고려해야 할 요소는 크게 불소, 계면활성제, 연마도 세 가지입니다.

불소는 치아에서 빠져나간 칼슘을 잡아 넣어주는 역할이라 보면 됩니다. 불소 도포는 아이 뿐 아니라 성인도 가능하며, 굉장히 중요합니다. 감히 말하건대, 불소가 함유되지 않은 치약은 쓸 필요가 없습니다. 식약처와 WHO가 권장하는 최소 불소 함유량은 1000ppm입니다.

치약을 사용했을 때 많은 거품이 나는 건, 합성 계면활성제 SLS가 들어갔기 때문입니다. 양치 후 굴 등을 먹을 때 입 안에 화한 느낌이 난다면 들어간 것입니다. 간혹 계면활성제가 들어가지 않은 치약을 사용했음에도 거품이 일어난다면, 그것은 침 등에 의해 발생한 적은 거품일 가능성이 높습니다. 계면활성제 성분은 잇몸을 자극하기 때문에 추천하지 않습니다.. MIT, CMIT라고 하여 이들과 섞어 사용하는 가습기 살균제 성분 또한 권하기 어렵습니다.

치아 표면 세균막을 비롯한 이물질 제거를 위해 포함되는 연마제는 RDA(Relative Dentin Abrasion, 비교 상아질 마모도) 수치로 나타내는데, 많은 치약에서 확인하기 어렵습니다. 특히 화이트닝, 미백과 같은 키워드가 포함된 제품은 연마도가 높아 함부로 사용하면 치약에 의해 거의 잇몸이 깎여 나가 나중에 시려질 가능성이 높습니다. 추가로 치약 내 알갱이 형태로 포함된 미세플라스틱의 경우 당장은 치석 부근에 들어가 시린 증상을 막아줄 수는 있어도 나중에 빼내기가 어렵습니다. 게다가 지속적으로 해당 치약을 사용해야 증상 완화가 되다보니 근본적인 해결책은 아닙니다.

정리하자면, 보통 치약을 고를 때는 고농도 불소(1000ppm 이상) 포함, 계면활성제(SLS 등, 많은 거품 나면 들어간 것) 미포함, 낮은 연마도의 치약을 고르는 것이 좋습니다. 물론 사람마다 다른 구강 환경을 가지고 있기 때문에, 자신의 상황에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요합니다. 큐라프록스 엔자이칼1450 제품의 불소 함유량은 1450ppm으로 국내 최고 농도로 국내 최초 식약처 인증을 받은 1450ppm 불소 치약의 선구자적인 제품입니다. 연마도 또한 60(70 이하면 낮고, 100 이상이면 매우 높은 수치)으로 낮아 추천드립니다.





위 사진은 이해를 돕기 위한 국내 제품 하나와 엔자이칼1450의 비교 사진입니다. 국내 제품에는 SLS인 라우릴황산 나트륨이 첨가제로 포함되어 있는 것이 표기되어 있으며, 우측 엔자이칼1450의 경우 SLS가 포함되지 않았다고 적혀있습니다. 공통적으로 연마도 표기는 없지만 엔자이칼1450의 경우 웹 사이트를 통해 60임을 확인할 수 있습니다. 불소는 국내 제품의 경우 1000ppm, 엔자이칼1450의 경우 1450ppm으로 모두 최소 기준을 넘고 있습니다.

다음으로는 최불암 광고로 유명한 잇몸병 인사X, 강호동과 송해 광고로 알려진 이가XF와 같은 잇몸약인데, 이 또한 추천하기 어렵습니다. 인사X의 경우 프랑스에 개발한 식물성 스테로이드로, 건강보조식품이나 치료보조제 역할로 복용하는 것인지 치료약이라 생각해서는 절대 안 됩니다. 플라시보 효과를 느끼시는 분을 막지는 못하지만, 차라리 종합비타민을 권하고 싶습니다.

워터X와 같은 구강세정기는 치실처럼 치아 사이 낀 음식물을 제거하는 데는 효과적이지만, 균집화된 세균막을 흔들어놓지는 못합니다. 물로만 세게 설거지 한다고 그릇에 묻은 이물질이 다 씻기지 않듯이, 워터픽도 마찬가지입니다. 수압이 강한 경우 구강 내 손상을 유발할 수도 있기 때문에, 사용에 유의가 필요합니다. 구강세정기가 칫솔질을 대신할 수는 없습니다. 설거지에서 수세미를 쓰듯, 구강에서는 칫솔이 필요합니다.

리스X린, 가X린과 같은 구강청결제도 추천하지 않습니다. 구강청결제는 서양 한약이라 생각하면 됩니다. 고농도 민트가 함유되었으니 세균도 많이 죽고 입 안이 화하고 깨끗해졌다는 기분이 들겠지만, 이 또한 본질적인 충치 원인인 세균막을 흔들어놓지는 못합니다. 즉, 칫솔질을 대신할 수는 없습니다. 진한 소금물로 대신하더라도 마찬가지입니다. 함성된 항생제를 병원 처방 없이 장기적으로 쓰는 건 오히려 구강 건강에 악영향을 미칠 수 있으니, 만약 사용을 원하신다면 병원 처방 받고 사용하는 것을 추천드립니다.

표1. 우리나라에서 시판되는 술 속에 들어있는 알코올의 농도

술의종류	에탄올 농도(%)	1병의 부피(ml)	순수 에탄올의 양(g)
맥주	4.5	355	13
막걸리	6.0	1,000	48
포도주(1)	12~14	700	73
포도주(2)	7.5	750	45
매실	14.0	375	42
청하	15.0	360	43
소주	25.0	360	72
위스키	40.0	360	115
고령주	50.0	250	100



좌측 사진: 표1. 우리나라에서 시판되는 술 속에 들어있는 알코올의 농도  
사진 출처

파주 보건소 웹사이트에 게재된 표에 따르면, 우리나라에서 시판되는 소주의 알코올(에탄올) 농도는 25%입니다. 리스X린의 에탄올 함유량은 22.57%으로, 소주와 거의 유사한 수준의 농도입니다. 알코올은 입 안을 건조하게 하여 구강 내 건강 상황을 오히려 악화시킬 수 있습니다.

잇몸과 같은 점막인 눈에 가그린 한 방울을 넣는다 생각해보면, 생각만 해도 고통스러울 겁니다. 잇몸은 비교적 튼튼해서 자극이 덜 느껴질 수 있으나, 그렇다고 해서 괜찮은 건 아닙니다. 강한 칫솔질과 마찬가지로 구강 내에는 자극을 최대한 주지 않아야 합니다. 따라서 구강청결제 역시 추천드리기 어렵습니다.

## 구강의 25%만을 관리하시나요? 나머지 구강의 75%는 놓치고 계신가요?

### 퍼펙트 구강관리 3단계

#### 1. BRUSH



1일 2~3회 칫솔로  
양치를 합니다.

#### 2. FLOSS



치실을 사용하여 치아와  
치아 사이를 깨끗하게 합니다.

#### 3. RINSE



1일 2회 리스~~키~~스로  
약 30초동안 입안을 헹궈줍니다.

양치만으로는 25%만 닦을 수 있다는 광고 문구도 있는데, 애초에 다른 불필요한 부분 제외하고 대략 30%만 제대로 닦아도 충분합니다.

자일리톨 껌으로 효과를 보려면 상당수의 껌이 동시에 100개 정도는 씹어야 하는 수준입니다.

이쑤시개는 추천하지 않으며, 대신 치실을 추천합니다. 두 개 모두 양치 전 구강 내 음식물 제거를 목적으로 사용하는 제품으로, 치실은 잘못 사용하면 치아가 깎이거나 잇몸 내 상처를 줄 수 있으므로 고기와 같은 음식을 뺄 때 올바른 방식으로 사용하는 것이 적합합니다.

전동 칫솔은 칫솔을 대신하여 조금 더 편리한 칫솔질이 가능하나, 기본적으로 칫솔질에 익숙해진 후에 사용할 것을 권합니다.

### ▶ 실습으로 배워보는 올바른 칫솔질 방법과 치간칫솔 사용법

칫솔질에 사용되는 제품인 칫솔, 치간칫솔, 혀 클리너, 치약을 고르는 방법 및 사용법을 설명해보겠습니다.

칫솔의 경우, 치아 모양에 맞게 만든 칫솔모나 머리가 커서 긴 칫솔모가 있는데 추천하지 않습니다. 사람마다 치아 모양도 다른 데다, 그런 칫솔들의 경우 칫솔모가 적고 날카롭습니다. 물기만 하면 된다는 자동 칫솔 같은 제품은 앞서 계속 드려왔던 설명을 대신하여 추천드리지 않습니다. 치아를 하나 하나 닦아주어야 하기 때문에, 머리는 작은 편이 좋습니다.

미세모가 무조건 좋은 것은 아닙니다. 길이가 일정하지 않고 생각보다 끝이 날카로운 경우가 있어 오히려 잇몸에 상처를 줄 수도 있기 때문입니다. 일반 제품과 치과 납품 제품보다도 훨씬 얇은 0.1mm 초극세모를 사용하고, 끝이 뾰족하지 않은 큐라덴 큐라프록스 CS5460 제품을 추천드립니다. 워낙 부드럽다보니 힘을 주는 등 잘못된 칫솔질을 하면 칫솔이 쉽게 망가질 수 있고, 이러한 입문자를 위해 조금 더 적은 칫솔모를 가진 제품도 있지만 바로 해당 제품으로 시작하는 것도 괜찮습니다. 여담으로 칫솔 색상이 각양각색인데, 매일 양치의 반복이 지루하니 조금이라도 재밌었으면 하는 마음에 만들어진 것이라고 합니다.



위 사진은 일반 칫솔과 입문자용으로 칫솔모가 적은 CS1560 제품을 함께 찍은 것입니다. 사용 기간이 비슷하지만, 육안으로도 명확히 차이를 확인할 수 있습니다. CS1560 제품 쪽 칫솔모 끝이 날카롭지 않고, 머리 부분이 작으며 좀 더 촘촘하고 균일한 형태임을 확인할 수 있습니다.

원장님의 경우 이런 저런 칫솔질과 칫솔을 시도해봤지만 가장 마음에 들었던 제품이자 칫솔질 방식이며, 익숙해져서 잘 쓰면 칫솔은 2년 이상도 사용 가능하다고 합니다. 칫솔 머리는 생각보다 잘 구부러지기 때문에, 치아 안쪽을 닦을 때 별도의 머리 꺾은 칫솔을 두어 사용해도 되고 구부러졌다 폼다 하며 사용해도 괜찮습니다. 원장님께서 10년 가량 칫솔을 구부리며 사용하면서 부러진 적은 없다고 합니다.

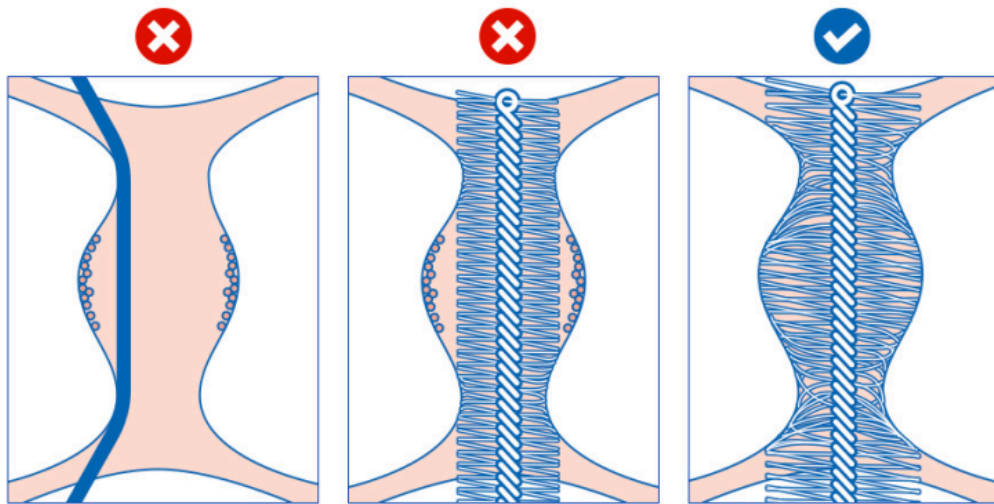
칫솔은 살균기에 보관하는 것도 방법이지만, 실효성이 적어 추천하지는 않습니다. 기본적으로 칫솔모가 폴리에틸렌 성분으로 구성되어 있어 물 흡수가 적고 세균 번식 확률이 낮기 때문입니다. 차라리 습도 높은 화장실 살균기보다 밖 실온에 통풍 되는 곳에 두는 것을 추천드립니다.

치약의 경우 처음 칫솔질 할 때만 사용하면 됩니다. 치약은 성인의 경우 짜장면에 들어가는 완두콩만큼 짜면 충분합니다. 36개월 이하 유아는 조금 더 적게 쌀 한 톨 크기로 짜는데, 혹여나 많이 짰다고 불소 걱정 크게 안 해도 됩니다. 일시적으로 조금 먹더라도 다 배출되며, 당장 양치하고 뱉기만 하는 양치질 생활을 10년 가까이 해오신 원장님 또한 부작용 증세를 겪지 않으셨다고 합니다. 계면활성제가 포함되지 않고 불소 함량이 높은 치약을 사용한다면 양치 후

그대로 물 마시거나, 치약만 뱉어내는 서양식 양치법을 적용해도 괜찮습니다. 화학성분 들어간 다른 치약을 쓸 때에  
만 물로 여러 번 행귀서 뱉어주면 됩니다. 다만, 양치 전 입 안에 음식물이 보이지 않는 깔끔한 상태를 만들어주는 것  
이 좋습니다. 이는 서양식 양치법을 적용하지 않더라도 중요합니다. 설거지 할 때 음식물 묻은 채로 설거지 하는 것보  
다, 미리 기름기는 휴지 따위로 닦고 음식물은 따로 버린 뒤 설거지 하는 것이 효과적인 것과 비슷한 맥락입니다.

앞서 잇몸약에 대해 추천하지 않았는데, 잇몸약 대신 치약을 사용하는 것이 더 나을 수도 있습니다. 특히나 저녁 시  
간 시린 부위에 치약을 바르고 양치한 채 두면 치약 내 불소가 시린 증상을 완화시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

칫솔이 70% 정도 칫솔질을 한다면, 치간칫솔은 나머지 30% 정도 칫솔질을 담당합니다. 치간칫솔은 단어 그대로  
치아와 치아 사이를 칫솔질하는 도구로, 칫솔질 후에 치간칫솔을 이용하여 잔여 칫솔질을 해주면 됩니다.



플라스틱 치간 칫솔은 추천하지 않으며, 가급적 치간에 꽉 끼는 느낌을 주는 치간칫솔을 사용해야 합니다. 너무 얇은  
제품을 사용하는 것은 털 달린 이쑤시개를 사용하는 것과 같습니다. 굵은 제품을 사용한다고 해서 치간이 넓어지지  
않으며, 꽉 끼는 제품을 사용해야 한 번의 사용만으로도 치간을 깔끔하게 세정할 수 있습니다. 위 사진은 설명을 보조  
하는 상품상세정보 페이지 사진입니다.

치아 별로 치간이 조금씩 다르기 때문에, SOOD 병원에서 치아별 치간 사이즈를 처방 받은 뒤 그에 맞게 2~3개 가량  
의 치간칫솔을 바꿔가며 사용하는 것이 정석입니다. 그것이 어려울 경우, 큐라덴 제품이라면 치간칫솔 CPS Prime  
Mixed set로 5가지 서로 다른 치간칫솔을 이용하여 직접 점검해보는 것도 방법입니다. 보통의 경우 가장 큰 초록색  
CPS Prime 11(심지 1.1mm)를 사용하면 되는데, 이것도 충분하지 않은 경우가 많습니다. 이조차 혈령한 경우, 더  
굵은 사이즈의 치간칫솔을 사용하면 됩니다.

치간칫솔캡의 경우 뒤에 꽂아서 사용하지 않습니다. UHS 409 홀더를 기준으로, 캡을 꽂지 않은 해당 크기로 잡았을  
때 모든 치간에 사용할 수 있도록 설계되었기 때문입니다.

치간칫솔을 사용할 때는 치아 외부 치간에 올려놓고 둥글게 돌리며 입구를 찾고, 중간에 멈추거나 힘을 달리 하지 않  
으며 일정한 힘으로 끝까지 넣고 그대로 넣은 방향 반대로 빼면 됩니다. 빨 때 쉽게 빠지지 않고 마찰력이 느껴지면 적  
절한 사이즈를 사용한 것입니다.

어금니 쪽은 사용이 어려운 편인데, 칫솔 머리를 구부리는 것처럼 치간칫솔 끝자락이 꺾여지도록 쓰면 됩니다. UHS  
409 홀더만으로 사용할 수 있도록 설계된 제품이지만, 정 사용이 어렵다면 UHS 470 제품을 사용하는 것도 방법입  
니다. 칫솔모의 경우 보통 1, 2주 간격으로 교체하지만 치간칫솔모 가운데가 꺾이거나, 털이 빠지면 바로 바꿔야 합  
니다.

스마트 7600 칫솔의 경우 말 그대로 똑똑해야 쓸 수 있습니다. 상급자를 위한 제품으로, 칫솔 대신 사용해도 좋지만  
양치 후 첨단칫솔처럼 치약 없이 사용하여 보조 역할로 사용해도 좋습니다.



편도 결석이 있어 입냄새가 심한 사람이라면, 혀 클리너가 도움이 됩니다. 입냄새 제거 75%의 효과를 가지고 있으며, 혀 클리너는 칫솔과 다르게 단단하고 날카로워서 간혹 피가 날 정도로 혀를 긁어주어야 혀의 돌기 속 잔여 음식물을 제거하고 효과를 볼 수 있습니다.

지금부터는 실습 과정에서 겪었던 일들과, 세미나가 끝난 후 겪은 일 그리고 느낀 점을 적어보려 합니다. 실습은 세미나 후반부에 이루어졌으며, 한 명 한 명에게 직접 원장님이 붙어 주셔서 칫솔질 가이드와 피드백을 남겨주셨습니다. 아래는 원장님께서 작성하신 올해 7월 세미나 후기 글인데, 글에 실습 영상이 포함되어 있어 대략적으로 어떤 분위기인지 파악하시는 데 도움이 되지 않을까 싶어 글 링크 남겨드립니다.



#### SOOD FOR YOU 7월 강의 잘 마쳤습니다~

오늘 7시부터 본원 병원에서 SOOD 칫솔질 강의를 있었습니다~ 선물 세...

[blog.naver.com](https://blog.naver.com)

칫솔질의 경우 왼쪽 어금니만으로 진행했는데, 생각보다 훨씬 자극을 덜 주어야 하며 칫솔모가 한 올도 치아 위로 올라오지 않도록 최대한 잇몸과 치아 경계부에 칫솔을 밀착시켜야 한다는 것을 몸소 체감할 수 있었습니다. 영상만 보고 혼자 집에서 칫솔질을 했을 때는 손이 점점 꼬였는데, 이 부분도 도움을 받을 수 있었습니다. 손은 그대로 두고, 칫솔만 회전시켜 사용하면 해결되는 문제였습니다. 앞쪽 치아는 손거울을 이용하여 훨씬 정밀하게 칫솔질을 할 수 있고, 보이지 않는 치아 역시 여러 번 칫솔질을 시도하다 보면 경계부에 칫솔이 잘 밀착되어 있는지 느끼고 조금씩 위치를 조정해가며 칫솔질을 할 수 있었습니다.

치간칫솔을 사용한 칫솔질은 2주간 꾸준히 한 덕분에 염증도 거의 사라지고 어느 정도 속달이 되었다고 생각했는데, 실상은 그렇지 않았습니다. 여태 작은 사이즈의 치간칫솔을 사용해서인지, 확실히 큰 사이즈 치간칫솔을 사용했을 때와 느낌이 달랐습니다. 사용감이 뽀뽀하고, 치아 사이를 솔로 잡고 이물질이 뺄 수 있다는 느낌이 들었습니다. 거의 다 사라져서 피가 덜 난다고 생각했는데, 원장님의 도움을 받아 하악 어금니에 치간칫솔을 사용해보니 치간칫솔이 피범벅이 되었습니다. 글로만 적자니 섬뜩하지만 이제 몇 번 꺾고 나니 묘하게 쾌감도 있고 개운합니다. 이럴 때는 치간칫솔을 하루 정도 쓰지 않고 다시 사용해주면 금방 괜찮아진다고 하셨습니다.

세미나가 끝나고 짧게 QnA를 진행했는데, 전부 기억하지는 못하지만 알차고 좋은 내용이었습니다. 강의에서 사용하는 제품이 모두 큐라덴 제품이고 해당 제품 관련 처방이나 진료를 받을 수 있는 치과도 한정적이라보니 관련된 질문이 많았습니다. 치과에서 바로 제품을 구매하시거나 진료 예약을 잡으시기도 했고, 평소 사용하시던 구강청결제 관련 질문이 나오기도 했습니다. 저는 어금니 치간칫솔 사용법과 치간칫솔 크기 관련 질문을 했는데, 답변해주면 치과 진료비 못 받는다고 불평 아닌 불평 하시면서도 친절하게 답변해주셨습니다.

이미 관련 영상을 여럿 보고 갔기에 2시간 30분이 길지 않을까 생각했는데, 생각보다 시간이 금방 갔습니다. 영상을 보지 않고 가더라도 칫솔질이나 치아 관련 정보는 다른 영상을 보고 오신 분들 만큼 충분히 이해하실 수 있겠지만, 확실히 어느 정도 칫솔질이나 치아 관련 정보를 알고 가는 편이 더 많은 내용을 배워갈 수 있지 않을까 싶습니다. 영상에서 미처 못 보거나 놓쳤던 내용을 배우거나 실제 칫솔질에서 실수하고 있던 부분을 알아갈 수 있습니다.

현미경치과 원장님께서 정말 양치에 진심이신 것 같아서 좋았습니다. 스스로를 괴팍하고 기준치가 높은 사람이라 소개하시고, 성에 차는 치위생사를 아직까지 못 만나서 한 사람 당 한 타임 가까이 잡고 직접 진료하신다고 들었던 것이 기억납니다. 원장님께서 열정적으로 설명하시니, 살짝 졸려던 저도 집중하지 않을 수가 없더라고요. 많이 배웠습니다. 충치 예방과 잇몸 건강에 관심이 있다면, 영상을 보고 제품을 사용해본 뒤 세미나에 참여해보시는 것을 적극 추천드립니다.

이번에는 아쉬웠던 점을 남겨볼까 합니다. 협찬 받거나 광고 받지도 않은 제품 소개와 관련 세미나 설명을 7시간 가까이 글로 풀어내고 있는데, 하고 싶은 말을 가려가며 모두 쏟아내지 못하면 아쉬울 것 같네요.

충분히 그럴 수밖에 없다는 것을 이해하고 설득되었지만, 큐라덴의 제품만을 가지고 설명하는 것은 누군가에게 조금 불편할 수 있겠다 싶었습니다.

기습배송도 아니고 상시배송 수준으로 강의 내내 큐라덴 제품만을 기반으로 설명을 하시고 추천하시다 보니, 과한 마케팅이나 조금 강한 표현을 쓰자면 약팔이처럼 느껴질 수도 있지 않을까 싶더라고요. 이미 큐라덴 제품을 이용해봤거나 관심을 갖고 있는 사람을 대상으로 진행하는 세미나이다보니 크게 상관 없을 것 같긴 하지만, 이러한 세미나의 특성을 고려하고 참여하시면 더 좋을 것 같다는 생각입니다. 게다가 큐라덴의 제품은 상당히 비싼 편에 속합니다. 저렴한 제품과 비교하면 최소 5~6배는 되는 것 같더라고요. 적당한 합의점으로 쓸 만한 제품, 대체재 소개 없이 기본적으로 큐라덴의 제품이 권유되는 상황이 조금 찜찜하게 느껴질 수도 있겠다 싶었습니다.

트집 잡는 것처럼 보일지는 몰라도 강의 내용만을 놓고 보면 실제 큐라덴 제품군 중에서도 적합하지 않은 모순된 부분도 보입니다. 강의를 들으며 홈페이지 상품 목록을 둘러보거나 상품상세정보를 읽어보았는데, 당장 불소만 놓고 보더라도 1000ppm 이상이 좋으면서 950ppm, 0ppm 제품도 존재했습니다. 물론 수요가 있고 해당 제품이 좀 더 적합한 사람이 있겠지만, 신경이 쓰였던 부분입니다.

실습보다 세미나의 내용에서 새로운 사실을 배우는 것에 기대했던 분들께도 해당 세미나는 추천드리지 않습니다. 앞서 말씀드렸듯이, 세미나에서는 기존에 유튜브에서 찾아보신 영상과 그다지 크게 결이 다르지 않은 내용을 다룹니다. 복습에 가깝습니다. 다른 일반인 대상 강연도 PPT부터 시작해서 대부분 동일한 자료와 내용으로 이루어지고 있는 것 같고요. 영상만 보고 다른 제품으로 따라해도 충분히 효과를 봤다고 느끼시는 분들이라면, 세미나는 선택적으로 참여하셔도 좋을 것 같아요.

저는 근거도 타당하게 느껴지고, 처음 접했던 영상부터 세미나까지 즉 일관된 이야기가 이어진다는 것에 설득이 되어 집에 와서 치약과 치간칫솔 큰 사이즈까지 한 번 더 주문해버렸습니다. 저처럼 큐라덴의 제품과 관련 영상에 원래부터 흥미를 느끼셨던 분들이더라도, 직접 웹사이트에 들어가서 상품상세정보들을 읽어보고 선택하시기를 꼭 추천드립니다. 아마 제품을 사용하게 되면 꾸준히 해당사 제품을 이용하게 될 텐데, 그 전에 충분히 고민해볼 필요가 있다고 생각합니다. 해당 내용을 읽고 관련 기사나 정보를 찾아 팩트체크도 해보고, 실제로 제품을 써보고, 타사 유사 제품도 이용해보면서 자신에게 맞는 제품을 고르면 더 좋을 것 같습니다.

마지막으로 팁 남기고 마무리하려고 하는데, 우선 제가 선택한 큐라덴 제품들과 대체할 수 있을 것 같은 타사 제품들을 소개해보려고 합니다.

저는 기존에 CS1560을 이용하여 칫솔질한 뒤 침탄칫솔 사용하고 치간칫솔을 사용 뒤 혀 클리너로 마무리하고 있었습니다. 여기에 치약만 일반 치약을 사용하고 있었는데, 세미나 들은 뒤 패키지에 있던 엔자이칼1450으로 갈아타기로 결심했습니다. 불소 함량 및 성분의 중요성을 느꼈고 기존 치약에 계면활성제 성분이 들어있던 것을 확인했거든요. 꾸준히 써본 뒤, 찬물 마시면 시린 증상이 개선된다고 느껴지면 계속 사용할 생각입니다.

치간칫솔은 병원 처방 받는 편이 제일 좋겠지만, 그냥 안 받고 기본 세트 구성에 있는 것 중 가장 큰 사이즈인 CPS Prime 11 쓰기로 했습니다. 그 전 사이즈인 노랑도 일부 치간에서는 다소 뽀뽀하게 느껴졌거든요. 여러 개 섞어 쓰는 편이 좋겠지만, 일단은 귀차니즘과 적당히 합의 보고 한 사이즈로 통일해서 사용하기로 했습니다. UHS 409 사용법을 알고 쓰니 전보다 훨씬 덜 꺾이고 좋은 한데, 여전히 특히 상악 어금니 쪽 사용이 불편하긴 해서 470도 섞어 쓸 생각입니다.

칫솔 대체제로는 리브러쉬 제품을 추천드립니다. 스트리머이자 치과의사로 알려진 매직박 채널의 광고 영상으로 알게 된 곳인데, 이 곳에서 판매하는 칫솔 제품을 살펴보니 큐라덴의 칫솔과도 유사하고 좋아보이더라고요. 제가 쓰고 있는 CS1560과 비슷한 입문자 느낌입니다. 올리브영에 입점한 곳이니 접근성도 좋고, 전반적인 형태나 칫솔모 개수도 입문자 기준으로 합격점이니 추천드립니다. 가격도 큐라덴에 비해 조금 저렴한 편이고요.

이 곳의 스테디셀러인 가글은 큐라덴이 권하지 않는 구강청결제 제품이지만, 알코올이 포함되지 않았다고 하니 양치 후 마무리로 쓸 수 있지 않을까 싶긴 합니다. 리브러쉬가 치실, 칫솔질, 가글 3단계를 권하긴 해도 칫솔질도 큐라덴과 달리 5분이 아닌 2분을 권하고 있어서, 바쁜 현대인이 구강 건강을 챙기는 합의를점으로 괜찮아 보입니다. 다만 제가 이 제품들을 써본 것이 아니다 보니, 평가가 조심스럽긴 하네요. 치약의 경우 계면활성제 중 하나인 라우로릴사르 코신나트륨이 포함되어 있어 완벽한 대체제가 될 것 같지는 않습니다.

여하튼 팩트체크도 부족하고 어쭙찮지만 공부해서 정리해보았는데, 저 스스로에게도 읽는 분들께도 작게나마 도움이 되었으면 좋겠습니다. 1달 전에는 상상도 하지 못한 일들을 했는데, 이왕 공부한 거 양치 습관 잘 들어서 앞으로 치료 목적으로 치과 갈 일은 없었으면 좋겠다는 마음입니다.

## 상품후기



대단히 만족합니다 (1)

박창진 원장님 강의 보고 사게 되었는데, 미숙하지만 열심히 따라해보고 있습니다.  
잘 따라해서 습관 돌리고 양치 시간도 줄여서 앞으로 건강하게 구강 관리 할 수 있었으면 좋겠네요!

수정

삭제

1 개의 댓글이 있습니다

추천 : 0

추천하기

고객님~ 반갑습니다. ^^ 큐라덴코리아입니다.  
시작이 반이라는 말이 있듯이 이미 고객님의께서는 건강하고 좋은 습관의 반을 이루신 것 같습니다.  
큐라프록스 스타터 세트와 치간칫솔, CS 1006 칫솔을 이번에 구입해 주셔서 감사드립니다.  
고객님의 좋은 양치습관과 건강한 구강을 저희 큐라덴도 함께 응원하겠습니다.  
오늘도 건강하고 행복한 날 보내세요. ^^

2023-11-16 08:31:28

답글

다시 제품 구매하다 알게 된 사실이 하나 있습니다. 이전에 배송비 아낀답시고 동시에 세 제품 구매하고 리뷰를 남겼는데, 제 리뷰를 전부 보신 건지 아니면 다른 알 수 있는 방법이 있는 건지 그걸 알아보시고 응원해주셨더라고요.

어쩌면 양치 습관도 받아들이고 알 깨기의 영역일지 모르겠습니다. 여태 아버지 치아가 건강하신 편이라 알고 있어서, 저도 별 문제 없겠거니 생각하며 양치질도 자주 거르고 구강 건강에 무관심했습니다. 이번에 사랑니 뽑고 충치 발견하면서 제가 그동안 얼마나 구강 비롯하여 제 자신에게 무관심했는지 깨달았네요. 지금부터라도 잘 관리해서 조금 씩이라도 더 나은 사람이 되어야겠습니다. 이렇게 치과 치료 한 달 받고 양치질 한다고 호들갑 떠는 제가 스스로도 웃기게 느껴지지만, 진짜 이렇게 느끼는 데 어찌겠습니까. 귀여웠던 시절로 기억되었으면 좋겠네요.

긴 글 읽어주셔서 감사합니다!

오늘은 여기까지★



