



외모는 물론 음식물을 씹는 저작기능을 향상시키기 위해 치아교정을 하는 사람들이 늘고 있다. 치아교정은 성인이 된 후에도 할 수 있지만, 효과를 높이고 교정 기간을 줄이기 위해 청소년기 때 하는 것이 더 좋다.

빼빼빼빼 치아, 11~14세때 교정 적기

우리 아이 치아교정 언제가 좋을까?

치아·턱뼈 성장과정에서 교정 효과 더 커
주걱턱 등 턱뼈가 이상할 경우 서둘러야
부정교합 방지시 치아·마모·코골이 심하

웃을 때 드러나는 가지런한 치아는 외모에 큰 영향을 미친다. 이 때문에 자녀의 빼빼빼빼한 치열을 고민하는 부모들이 많다. 치아 교정은 성인이 된 후에도 할 수 있지만 성장기 때 하면 교정 기간을 줄일 수 있다. 치아 교정의 가장 큰 목적은 치아를 가지런하게 만들어 음식물을 씹는 저작기능을 향상하는 데 있다. 또 치아가 비뚤어지면 얼굴 전체의 균형이 맞지 않는 경우가 많은데 이를 바로잡기 위해서도 교정 치료가 필요하다.

●치아 배열만 이상 땀 11~14세에 교정 시작

치아교정을 성장기 때 권하는 이유는 치아와 턱뼈의 성장과정에서 교정 효과가 더 크기 때문이다. 성인은 치아만 이동하지만 성장기 어린이는 치아와 턱뼈가 함께 움직이기 때문에 교정 시간이 단축된다. 성장기 어린이의 부정교합을 방지하면 치아 마모, 만성 소화불량, 코골이 등이 생기고, 이로 인해 성장도 느려질 수 있다.

치아 교정의 최적기는 부정교합의 유형이나 정도에 따라 달라지는데, 쪼니가 영구치로 바뀌는 6~7세 정도에 엑스레이 검사를 통해 결정하는 것이 가장 좋다. 이 시기는 유치가 영구치로

교환되기 시작하는 혼합치열기로, 영구치 개수와 형태의 이상 유무를 확인하고 턱뼈의 발육 상태를 예측할 수 있다. 턱뼈 발달에는 문제가 없고 덧니나 빠드렁니처럼 치아의 위치와 모양에만 이상이 있을 때는 영구치열이 완성되는 11~14세에 시작하는 것이 좋다.

●치열 교정 땀 투명교정, 치아 이동 많을 땀 브라켓

덧니와 빠드렁니는 좁은 공간에 치아가 많이 배열돼 문제가 된 경우다. 보통은 송곳니 뒤의 작은 어금니를 뽑아 공간을 확보하고 튀어나온 치아가 제자리를 잡도록 만든다. 이때 치아에 네모난 쇠덩어리를 철사로 연결시킨 브라켓을 부착시켜 치아에 일정한 힘이 전달해 치아가 조금씩 이동해 가지런한 치열을 유도한다.

‘철길’이라 불리는 브라켓은 가장 널리 쓰이는 교정장치다. 하지만 치료가 끝날 때까지 부착해야 하고, 눈에 잘 띄어 외모에 나쁜 영향을 준다. 또 음식물이 장치 사이에 잘 끼는 단점이 있어 칫솔질도 불편하다. 이런 점 때문에 교정을 망설인다면 투명교정 장치가 대안이다. 투명한 강화 플라스틱으로 치아 모양의 틀을 만드는데 환자가 탈부착할 수 있어 식사나 양치질 때 잠깐 빼놓으면 된다. 특히 컴퓨터 프로그램을 통해 미리 치아 이동량을 예측하고 교정 후의 예상결과를 바탕으로 제작돼 효과가 좋다. 다만 발치가 필요하거나 어금니를 움직여야 하는 등 치아를 많이 이동시켜야 하는 환자에게는 투명교정이 적절하지 않을 수도 있으므로 정확한 검진 후에

교정방법을 결정해야 한다.

●주걱턱은 무턱보다 일찍 교정 시작해야

턱뼈에 문제가 있을 경우엔 단순히 치아의 위치를 이동해야 하는 경우보다 일찍 교정 계획을 세워야 한다. 위턱보다 아래턱이 튀어나온 ‘주걱턱’은 부정교합 중 가장 흔한 유형으로 교정을 서두르는 것이 좋다. 주걱턱은 어릴 때부터 아래턱이 과성장하는 경향이 있어 조기에 교정하지 않으면 치료가 쉽지 않다. 아래턱에 과성장 경향이 보이면 교정장치로 아래턱의 성장을 억제하고 위턱이 작은 경우라면 위턱을 늘리거나 앞으로 끌어내는 장치를 장착하는 방법을 쓸 수 있다.

아래턱이 제대로 발달하지 않은 ‘무턱’의 경우에는 교정을 천천히 해도 무방하다. 아래턱 성장이 활발해지는 초등학교 4~6학년이나 중학생 때가 적당하다. 턱이 좌우 비대칭적으로 발달했을 때도 일찍 교정해주는 것이 좋다. 교정장치를 스스로 관리할 수 있는 연령이 되면 교정을 시작한다.

교정을 시작했다면 교정 전용 칫솔 외에도 치간칫솔, 치실 등을 이용해 칫솔이 닿지 않는 부분까지 철저히 관리해줘야 한다. 혀로 치아 밀기, 손가락 빨기 등의 습관은 치아 교정을 방해하고 교정기간을 늘리기 때문에 반드시 고쳐야 한다. 또 교정기간 동안에는 아이스바, 얼음, 마른 오징어, 캐러멜, 엿처럼 단단하거나 질기고 끈적끈적한 음식은 피하는 것이 좋다.

김재학 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

트러블 없는 피부관리 노하우 | 에스피부과의원 피부과전문의 홍석진 원장

효과 좋은 문신 지우개 ‘피코슈어레이저’

문신을 하는 사람들이 늘어나는 만큼 이를 지우려는 움직임 역시 비례하여 증가하고 있다. 젊은 시절 자신의 신념이나 가치관을 짧은 문구로 새겨 넣는 것에서부터 일종의 과시욕으로 새겨 넣었던 문신들이 나이가 들면서 부담이 되는 것이다.

문신제거를 희망한다 하더라도 고가의 비용 등의 문제로 비의료인이 시행하는 불법적이고 비위생적인 장소에서 시행되는 경우가 상당히 많다. 그러나 이런 행위는 피부의 흉터, 감염 등의 문제와 부작용을 초래할 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

일반적으로 문신은 하는 것보다 지우는 것이 힘들다는 말이 있다. 실제로 문신제거에 수반되는 시간과 제거시의 통증, 비용 등의 문제가 발생한다. 기존 의료기관에서 시행되던 레이저 시술은 1년에서 1년 반의 기간 동안 약 10회 이상의 시술이 동반되어야만 어느 정도 효과를 볼 수 있었다. 문신제거의 장벽은 높고도 높은 산과 같았다.

강남 문신제거 에스피부과(서울 강남구 테헤란로 514 삼호2빌딩 9층)의 피코슈어레이저 시술은 기존 문신제거 레이저 장비에 비해 빠르고 강력한 열에너지를 조사하여 림프관으로의 배출을 쉽게 만들어 준다. 기존 치료와 비교해 경우에 따라 약 절반 이상 횟수를 줄이면서도 거

의 동일한 효과를 낼 수 있는 특징을 가지고 있다.

이런 장점은 문신제거를 앞두고 고민하는 사람들에게 시간의 축소와 통증의 감소, 스트레스와 부담감을 크게 줄여주는 요소가 되어 많은 사람들에게 큰 인기를 얻고 있다.

피코슈어레이저는 앞서 설명된 효과적인 문신제거뿐 아니라 기미치료와 색소침착, 모공축소 등에도 적용될 수 있다. 문신제거를 앞두고 무조건 저렴한 비용을 우선하기보다는 의료진의 경험과 전문성 그리고 문신제거 장비의 효과 등을 고려하여 시술을 받는 것이 좋다.

한 때의 순간적인 판단으로 새겨 넣었던 문신이 훗날 자신의 앞날에 마이너스 요소가 된다면 효과적으로 문신을 제거할 수 있는 최선의 방법을 알아보고 안전하게 시술을 받는 것이 현명한 선택일 것이다.

에스피부과의원 피부과전문의 홍석진 원장

고려대 의과대학 졸업
고려대 의과대학 대학원
대한 피부과학회 회원
미국 피부과학회 회원
미국 피부외과학회 회원
고려대 의과대학 외래교수



내일투어, 유럽 기차여행 무료로 쏜다

객원 마케터 3명에 기차 패스 제공

자유여행 전문 여행사 내일투어는 레일유럽과 함께 유럽 기차여행을 무료로 참여할 수 있는 행운의 여행자 3명을 선발한다. 내일투어 객원 마케터 ‘생생 특파원’ 자격으로 유럽 기차여행(사진)을 체험할 인원은 프랑스, 영국, 스페인 각 1명씩 3명이다. 이들에게는 유럽 왕복 항공권과 해당 국가의 내셔널 기차 패스를 제공한다.

당첨자는 유럽기차여행 후 자신의 블로그에 ‘나만의 기차역’ ‘도보여행 코스 만들기’ ‘기차로 가는 소도시’ ‘당일여행 코스 만들기’ ‘내셔널패스 100배 활용하기’ 등의 내용으로 포스트를 올리고 여행 원고를 제출하는 미션을 수행해야 한다. 미션 활동 우수자에게는 내일투어의 정규 객원 마케터인 트레저 헌터로 활동할



수 있는 기회가 주어지고 내일투어와 레일유럽이 제작하는 미니 가이드북에 작가로 참여하는 경험을 제공한다.

여행 글쓰기, 사진 및 동영상에 관심이 있고 자기 블로그를 가진 만 18세 이상 대한민국 국민이면 누구나 참여 가능하고, 22일까지 내일투어 홈페이지에서 지원하면 된다.

김재범 전문기자 oldfield@donga.com @kobaukid

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com 트위터@simss23

수술없이 강한남자! 뉴맨! 더 크게! 더 단단! 더 오래!

인체공학과 과학의 접목! ‘성기능강화용링’
확대 · 조루 · 발기력강화 발명특허

영화배우 이동준입니다.
운동으로 단련된 몸이지만 나이는
못 속이더군요.
5년전 코메디언 ‘한무’ 선배님
소개로 ‘뉴 맨’을 만났습니다.
효과요?
한마디로 정리하겠습니다 ^^
‘뉴 맨’!! 최곱니다.!!



발명특허 제10-0756243호



대표이사 서영숙

NAVER 뉴맨 Q www.newm.kr

홈페이지에 들어가시면 후기를 보실 수 있습니다.

· 중국지사 T. 0433-286-5031 · 일본동경지사 T. 03-6233-8994

60만 남성고객과 60만 여성이 함께하는
‘뉴맨’의 효과!!

왜소하고 빠르다! => 30%이상 커지면서 시간이 연장된다!

힘이 약하다! => 20대때 보다 더 강하고 단단해진다.

중간에 시든다! => 단단한 강직도가 끝나도 쉬 시들지 않는다.



*제품의 자세한 구성은
뉴맨홈페이지를 참고하세요.

핸드폰에서도 주소창에 newm.kr만 입력하세요.

평상시 사이즈 단위 cm	뉴 맨 호수
6.5이하	주문제작
6.5	1호
6.75	2호
7	3호
7.5	4호
7.75	5호
8	6호
8.25	7호
8.5	8호
8.75	9호
9	10호
9.25	11호
9.5	12호
9.75	13호
10	14호
10.25	15호
10.5	16호
10.75	17호
11	18호
11.25	19호
11.5	20호
11.75	21호
12	22호
12.25	23호
12.5	24호
12.75	25호
13	26호
13.25	27호
13.5	28호
13.75	29호
14	30호
14.25	31호
14.5	32호
14.75	33호
15	34호
15.25	35호
15.5	36호
15.75	37호
16	38호
16이상	주문제작

15일 사용후 효과 없을시 100% 반품 · 환불 T.1577-5579, 010-7636-3346

서울시 서초구 바우포로9길 20 (우면동)
(주)케이엔제이스포츠