

# 가톨릭관동대학교 CKU 치위생 소식지

2022 05월호 Vol.5  
치위생학과 홍보동아리 E.YO



▶ 스케일링 잘하는 치과위생사 되기 ▶

## CONTENT

01

청춘의 시작  
당신의 스무살을  
응원합니다!

02

스케일링 잘하는  
치과위생사 되기

03

설레는 첫 만남  
2학년 첫 대면 수업

04

여름철 치아 관리  
- 핫한 여름, 맛 시린 치아  
- 다이어트 부작용, 구취?

# 아름다운 청년의 시작

## 당신의 스무살을 응원합니다!

성년의 날은 한 사회에서 어른이 됐음을 인정하는 날이다. 매년 5월 셋째 주 월요일로 지정된 이 날은 '사회인으로서 책무와 자부심을 부여하기 위함'이라는 목적을 지닌 기념일이다.

이번 성년의 날을 맞아 성년이 된 가톨릭관동대학교 치위생학과 22학번 학우들에게 성년의 날에 대해 물어보았다.

<가톨릭관동대학교 치위생학과 22학번 학우들에게 성년의 날이란?>

### 22학번 안수진

제가 생각하는 성년의 날은 남의 도움을 받지 않고, 자신 스스로 할 일을 해나갈 수 있는 나이가 된 것을 의미하는 날이라고 생각합니다. 성년의 날을 맞아 '열정', '행복한 사랑'이라는 꽃말을 가진 장미를 선물하는 것도 좋은 선물이라고 생각합니다.

### 22학번 오제연

제가 생각하는 성년의 날이란 나이가 찬만큼 생각하고 행동할 줄 아는 사람이 되어야 하는 날이라고 생각합니다.

### 22학번 황서현

제가 생각하는 성년의 날은 이제 어른이 되어서 축하하는 날이라고 생각합니다. 청소년에서 진정한 어른이 되어 사회에 첫걸음을 내딛을 수 있는 날이라고 생각합니다. 성년의 날에 받고 싶은 선물은 꽃입니다. 성인이 되었다고 축하받는 의미있는 날인 만큼 꽃을 선물로 받고 싶습니다.

### 22학번 한아연

제가 생각하는 성년의 날은 지금까지 보호받던 시기가 끝나고 행동에 책임을 다하는 어엿한 성년이 되는 날이라고 생각합니다.

성년의 날에 대한 22학번 학우들의 의견은 대부분 자립심에 주목했다. 스스로 결정하고 행동해야 되는 성년의 날을 맞이한 20대들은 적극적으로 구강 관리가 필요하다.

성년이 되면서 미성년일 때와는 달리 식습관이 불규칙해지기 쉽다. 단 음식을 즐기면 당 성분이 치아와 잇몸 틈에 서식하는 세균과 만나 입 속 환경을 산성화해 치아 부식을 촉진시킨다. 맵거나 짠 음식, 술과 담배, 커피는 입안을 건조하게 만들어 입 속 세균을 활성화해 잇몸 염증과 치주질환을 유발한다.

우리는 스스로 선택하고 책임질 수 있는 나이가 되었다. 치주질환을 예방하기 위해서 양치질과 치실 및 치간칫솔 사용은 기본이다. 개인의 구강상태에 따라 다르지만 일반적으로는 6개월에서 1년 주기로 스케일링과 구강검진을 받아 구강건강을 증진시키는 성년이 되어야 한다.

# 스케일링 잘하는 치과위생사 되기

치과위생사에게 꼬리표처럼 따라붙는 단어 '스케일링' 치위생학과에 재학 중인 학생이라면 주변 사람들에게 한 번쯤은 "나 스케일링해 줄 수 있지?"와 같은 들어봤을 것이다. 이럴 때마다 주머니에 있는 익스플로러를 꺼내 머리를 한 대 때려 주고 싶지만, 꼭 참았던 경험을 누구나 해보았을 것이다. 귀에 딱지가 생길 정도로 듣는 말이지만 그만큼 스케일링은 임상에서 활동하는 치과위생사에게 있어서 가장 대표적이며, 떼어 놓기 힘든 중요한 업무이다.

초음파 스케일링은 술자나 대상자 모두의 피로를 줄이면서 비교적 짧은 시간에 치석 제거를 할 수 있는 효율적인 스케일링 방법이다. 다만 술식 진행 중에 발생하는 에어로졸에 의한 질병의 전염, 분무 상태의 물관리의 어려움 등 신경 써야 할 요소가 있으며 부적합한 기구와 tip의 사용은 치면에 영구적인 흠집과 손상을 줄 수 있으므로 주의하며 진행해야 한다.

그렇기에 치위생학과 학생들에게 스케일링이란 매우 중요한 실습수업이다. 가톨릭관동대학교 치위생학과 정은하 교수님께서 담당하시는 임상치위생학3 과목에서 4학년을 대상으로 초음파 스케일링 실습을 진행했다.

먼저 마네킹에 스케일링 하기 전 캔을 사용하여 미리 연습했다. 캔에 매직을 칠한 후 스케일러로 매직만 벗기는 방법을 통해 스케일러의 감을 익힌 것이다. 그 후 협점막과 얼굴 형태가 구현된 머리만 있는 마네킹을 체어에 고정하고 인공 치석 제거를 위해 직접 석션을 하며 동시에 초음파 스케일링을 진행했다.



이러한 과정으로 초음파 스케일링 실습을 한 4학년에게 실습 후기를 물었다.



# 스케일링 잘하는 치과위생사 되기



19 문수민

생각보다 초음파 스케일러가 매우 무거워 손목이 조금 아팠습니다. 하지만 수기구보다는 확실히 스트로크를 덜 해도 돼서 무게만 감당하면 다른 부분에서는 수월한 것 같습니다. 초음파 스케일링으로 인공 치석을 제거하는 것이 재밌었습니다.



19 최민경

처음에는 너무 낯설었는데 계속 연습하다보니 점차 익숙해져 갔고, 인공 치석을 붙여 실습했던 것이 실제 대상자에게 적용할 때 도움이 될 것 같습니다. 하지만 수기구랑 동작하는 점이 너무 다르게 느껴졌습니다. 수기구는 잇몸쪽으로 날이 가면 안되지만 초음파 스케일러는 이런 것과 상관이 없는 것 같아 약간의 혼란이 왔습니다.



19 이은희

수기구에 비해 너무 두꺼워서 잡고 동작을 하는게 쉽지 않았습니다. 그리고 인접면 스케일링하는 것이 많이 힘들었습니다. 이런 점을 알고나니 연습이 많이 필요하고, 익숙해지는 것이 중요하다고 생각했습니다.



19 박예진

병원 실습 나가서 선생님들이 쉽게 쓱쓱 하시길래 마냥 그런 줄로만 알았습니다. 수기구 스케일러처럼 손에 힘을 주어야 되진 않지만, 초음파 스케일러 자체가 워낙 무거워 손에 힘이 많이 들어갔습니다. 그리고 스케일링 내내 진동이 울리며 물이 나오는 상태라 구강 내에서 다른 구역으로 옮길 때 가장 우왕좌왕 했던 것 같습니다. 그런 상황 속에서 시계 포지션과 스케일러 날, 치아 사이 각도를 유지하는 것은 상당히 어려웠습니다. 마네킹에 실습할 당시 보조자 없이 술자 혼자인 입장에서 스케일링도 진행하고 석션도 동시에 진행한 부분이 상당히 힘들었습니다. 이 전 실습에서는 항상 동기들끼리 짝을 지어 보조자가 있어 주었는데 이렇게 혼자 동시에 진행하는 상황은 처음이라 적응하기 힘들었던 것 같습니다. 치과에서는 실제로 치과위생사 선생님 혼자서 스케일링과 석션을 담당하는 경우가 흔한데, 이 날을 계기로 그 분들을 다시 한 번 존경하게 되었습니다.



19 조영민

임상 실습에 나가 선생님들이 스케일링 하시는 모습만 보다가 이번 임상치위생학에서 울트라 스케일러 사용법을 배우고, 직접 마네킹에도 실습을 해봤는데 보기보다 어려웠습니다. 그래도 대상자에게 해 볼 생각에 기대됩니다.

# 스케일링 잘하는 치과위생사 되기

실습에 참여한 4학년 학우들은 인공치석을 제거하는 활동이 재밌었고 실제 대상자를 상대로 실습할 때 많은 도움이 될 것 같다고 말했다. 동시에 초음파 스케일러가 생각보다 무겁고 익숙하지 않아 동작하는 것에 있어 어려움이 있었고, 계속해서 물이 나오는 스케일러를 구강 내에서 보조자 없이 혼자 하려 하니 어려웠다는 의견이다. 또한 손동작도 달라 수기구와 차이가 있다는 후기가 많았다.



아직 많이 서툴고 어려운 부분이 많지만 자신의 부족한 점을 알고 노력하려는 4학년이다. 4학년은 위와 같은 실습 과정을 거쳐 5월 27일부터 3주간 대상자를 상대로 초음파 스케일링을 진행한다. 임상에 나가기 위한 필수 과정이므로 열심히 노력하고 있는 4학년에게 응원의 메시지를 보낸다.  
화이팅!



# 설레는 첫 만남

## 2학년 첫 대면 수업

대학 생활을 시작한 지 벌써 1년이 지났다. 흔히 중고 새내기, 코로나 학번으로 불리는 우리에게도 코로나19 거리두기가 완화되기 시작하며 희소식이 찾아왔다. 처음으로 학교에 와 학우들과 교수님의 수업을 듣는 날이 온 것이다. 코로나19로 인해 비대면 수업을 했었기에 대학교 입학 후 대학 생활은 기대한 것과 매우 달랐다. 하지만 집중 대면 수업으로 이제야 모든 학우의 얼굴을 볼 기회가 생겼다. 처음 모두 모여 얼굴 보며 수업한 치위생학과 2학번 학우들의 첫 대면 수업 소감에 관해 물었다.

코로나19로 인해 비대면으로 진행하는 수업엔 집중할 수 없었지만 대면 수업으로 동기들을 만나고 같이 수업을 들으니 집중도 되고 더 열심히 할 수 있었던 것 같습니다. 비록 첫 대면이 이론 수업이라 아쉬움도 있었지만, 앞으로의 대면 실습수업이 기대됩니다.



21 김매선

첫 대면 수업인 만큼 긴장도 많이 되고 설렘도 가득했습니다. 동기들과 모여 같이 수업도 듣고 공부도 하니 학과에 대한 열정이 생기게 되었고 앞으로 생길 동기들과 교수님의 실습수업도 기대가 됩니다.



21 이수정

1년 동안 비대면을 하다가 처음으로 학교에 가게 되어 떨렸고 학교가 생각보다 컸다는 점이 놀라웠습니다. 단톡에서만 보던 동기들을 실제로 보니 반가웠습니다. 그리고 실습실을 사진으로 보다가 실제로 보니깐 빨리 실습하고 싶다는 생각이 들었습니다.



21 성유진

# 설레는 첫 만남

## 2학년 첫 대면 수업

처음 가서 들은 수업이라 수업하는 장소랑 시간도 많이 헷갈렸지만 좋은 교수님과 동기들 덕분에 무사히 끝마칠 수 있었습니다.



21 박원경

비대면으로 수업을 들을 때는 수업에 집중도 잘 안되고 강의를 미루는 일이 많았는데 대면 수업을 해보니 집중도 잘 되고 수업 내용의 이해도도 높아졌습니다. 또한 수업을 미루지 않고 규칙적으로 들을 수 있어서 좋았습니다. 교수님과 동기들을 직접 만나 친해질 수 있어 학교 생활에 흥미가 생겼습니다.



21 박서연

비대면 수업을 할 때보다 대면 수업을 하게 되니 강의를 미루지 않고 수업에 대한 집중력도 올라가서 더 열심히 하게 되는 것 같습니다. 실제로 가서 직접 경험해 보고 교수님과 동기들을 직접 만나니까 치위생학과에 대한 흥미와 애정이 생겨 열심히 학교 생활을 하고 싶어졌습니다.



21 김유림

처음 대면수업이라 설레는 마음으로 학교에 가서 동기들도 보고, 학교 실습실도 보고 나니 앞으로의 학교 생활이 더욱 기대되었습니다. 비대면으로 수업하는 것보다 확실히 대면 수업하는 것이 학습에 더욱 집중할 수 있었습니다.



21 김서희

# 설레는 첫 만남

## 2학년 첫 대면 수업

첫 대면 이론 수업이라 혹시나 내용이 많이 어렵지 않을까, 내가 따라갈 수 있을까라는 걱정이 태산이었습니다. 하지만 교수님께서 어렵지 않고, 이해하기 쉽게 이론을 알려주셔서 수업의 어려움 없이 따라 갈 수 있었습니다. 하루 빨리 실습실에서 실습도 해보고 싶습니다.



21 심다희

2학년 집중 대면은 대부분의 2학년 학생들이 같은 과 동기, 과 선배님, 과 교수님들을 처음 뵈게 되고 학교 건물이나 학교 시설들을 처음 보게 되는 날이었습니다. 그래서 그런지 다들 떨리고 즐겁고 신기했던 것 같습니다. 원래는 1학년 때 느껴야 하는 마음이지만 코로나로 인해 2학년이 되어서야 신입생의 마음으로 학교를 오고 학교에서 수업을 듣게 된 것입니다. 하지만 이제는 코로나가 끝나가는 시점이기에 우리는 2학기 때 집중 대면이 아니라 그냥 대면 수업을 하면서 예전과 다름없는 대학 생활을 맞이하는 날을 기다립니다.



21 성유진

2학년 첫 대면 수업에 대한 소감을 들어보았다. 대부분의 학우들이 대면 수업을 통해 교수님과 동기들을 볼 수 있다는 설레임에 가득찼다. 치면세마론 및 임상 실습 전공 과목 담당 정유연 교수님 덕분에 학우들의 얼굴도 보고 학교에 올 계기가 되었다. 비록 5일이라는 짧은 시간이었지만 수업할 강의실, 실습실, 캠퍼스 구경도 하는 유익한 시간이었다.

코로나19로 인해 우리가 기대한 모습과는 다르게 한 해를 보냈지만, 점차 완화되어 가고 있는 코로나19 규정으로 우리가 기대한 생활이 돌아오길 바란다. 또한 2학기엔 상황이 좋아져 교수님, 선배, 후배 그리고 동기들과 함께 웃는 얼굴로 학교생활을 할 수 있기를 희망한다. 원래의 일상생활로 돌아온다면 우리 동기들 모두가 그 생활을 소중히, 그리고 아낌없이 즐기길 바란다.

20박예원 21박채연 21이수정 21전희울 21최다정



# 여름철 치아관리

## 핫한 여름, 앓 시린 치아



건강보험심사평가의 통계에 따르면 7월과 8월에 치과를 찾는 환자의 비율이 다른 달보다 평균 8% 이상 높은 것으로 나타났다. 이에 전문가들은 '30도를 넘나드는 무더위는 갈증을 일으킨다. 이에 따라 침의 분비가 줄어들어 탄산음료, 빙과류 등 자극적인 음식 섭취가 늘어나 치아 통증을 느끼는 사람들이 많아지고 있다.'라고 지적했다.

여름철 자주 섭취하는 탄산음료는 특유의 맛을 내기 위해 강한 산성 성분이 포함되어 있다. 평균 산도가 pH2.5~3.5 정도로 자주 마실 경우 법랑질이 산과 반응해 녹을 수 있다. 물 대신 탄산음료로 수분 보충을 하게 되면, 탄산과 과다한 당분이 치아 표면에 달라붙어 미생의 먹이가 된다. 탄산음료뿐만 아니라 여름철 별미인 냉면이나 오이냉국 등의 포함된 식초의 산성 성분도 치아를 부식시키고 쉽게 마모시킨다.

누구나 여름이 되면 흔히 들을 수 있는 이열치열이라는 말이 있듯 뜨거운 음식을 더운 여름에 먹기도 한다. 하지만 뜨거운 음식을 먹은 직후 차가운 빙과류나 과일 등을 섭취하면 급격한 온도 변화로 치아의 부피가 늘어났다 줄어들면서 치아 표면에 얇은 금이 생긴다. 이런 자극이 쌓여 치아에 균열이 진행되면 단단하거나 질긴 음식을 씹을 때, 찬 음식이 닿을 때 균열이 있는 치아에 찌릿한 통증이 남는다.

이렇듯 여름철에는 더위의 갈증을 해소하기 위해 치아 건강에 해로운 음식을 자주 접하게 되고 치아 관리가 소홀해지기 쉬운 계절이다. 치아에 유해한 영향을 끼치는 식품들로부터 치아 건강을 지키기 위해서는 올바른 양치질이 필수이다.

양치질을 위한 칫솔은 더운 여름에 필수로 관리해 주어야 한다. 여름철에 샤워하는 횟수가 늘어난 만큼 습하고 온도가 높은 욕실에 칫솔이 그냥 방치된다면, 칫솔모 사이사이에 수많은 균이 번식하게 된다. 따라서 여름에는 2개월에 한 번씩 칫솔을 교체해 주고, 칫솔 건조기 등을 활용해서 칫솔의 습기를 빠르게 제거하는 방법도 좋은 방법이다.

양치질할 때 치실이나 치간 칫솔을 이용해 평소보다 꼼꼼하게 관리해야 한다. 이때, 치석과 치태가 오래되어 칫솔질만으로 제거되지 않을 때는 치과에서 스케일링을 받는 것도 좋은 방법이다. 적어도 일 년에 1~2번 정도의 정기적인 검진을 습관화해 치아와 잇몸의 불편한 곳, 특히 우리 눈으로 쉽게 확인할 수 없고 초기 증상이 없는 구강질환을 예방하는 것이 중요하다.

치아는 한 번 손상이 되면 회복이 쉽지 않다. 꾸준히 관리하면서 구강 건강을 지키기 위해 세심한 주의가 필요하다. 치과는 치료하러 가는 곳이 아닌 예방하러 가는 곳이라는 걸 잊지 말고 주기적인 치과 방문을 권장한다.



# 여름철 치아관리 다이어트 부작용, 구취?



무더운 여름을 시원하게 보내기 위해 물놀이를 계획하는 사람들이 많다. 단기간에 날씬한 몸매를 만들기 위해 원푸드 다이어트 등 다양한 방법이 있지만, 무작정 따라 하면 오히려 건강에 해를 끼칠 수 있어 주의해야 한다.

체중감량의 최종 목적은 지방을 줄여 건강을 찾는 것이다. 이를 위해서는 장기간에 걸친 노력이 필요한데, 급격하게 체중감량을 하면, 지방 뿐 아니라 근육이 소실되고 우리 몸을 구성하는 필요한 영양소들이 빠지게 된다. 무작정 굶는 방법으로 체중감량을 할 경우 지방보다는 근육의 소실이 크며, 미네랄 및 비타민 등 필수 미량 영양소 등의 섭취가 감소하기 때문에 피부의 탄력이 없어지는 등 노화 증상이 나타날 수 있다.

또한, 식사량을 줄이게 되면 침샘 분비 감소에 따른 구강 건조, 탄수화물 섭취량 감소로 인해 구취가 일어나고, 불규칙한 식사로 인한 위장열이 식도를 타고 속에서부터 올라와 구취를 유발할 수 있다.



이러한 구취를 유발하는 원인 물질은 '케톤'이다. 에너지 공급이 원활하지 않아 지방에서 분해된 케톤체가 에너지원으로 대신 사용되는데, 이때 케톤이 호흡을 통해 배출되면서 구취를 유발한다. 다이어트 중 긴 공복 시간을 유지하는 것도 음식을 씹을 때 나오는 침 분비량을 줄여 구취를 유발하는 구강 내 세균이 번식하기 좋은 환경을 만든다.

또한 코로나로 인해 마스크를 착용하고 운동을 한다. 이때 구취가 악화된다. 마스크는 숨쉬기가 불편해 코가 아닌 입을 이용해 호흡하는 구강호흡을 유도한다. 구강호흡은 입속 유해균이 활발하도록 촉진한다.

다이어트를 한다면 구취를 제거하는 방법으로 입속 세균을 억제하는 게 최선의 방법이다. 노폐물을 쉽게 배출하고, 구강이 건조하지 않도록 수시로 수분을 섭취한다. 무조건 식사량을 줄이기보다 탄수화물 과잉섭취를 제한하고 단백질과 식이섬유가 풍부한 음식으로 여성은 하루에 1,200Kcal, 남성은 1,500Kcal를 섭취하는 '저열량 식사요법'을 권장하고 있으며, 단백질을 섭취하는 것이 중요하다.

---

---

가톨릭관동대학교

# CKU 치위생 소식지



2022 05월호 Vol.5  
치위생학과 홍보동아리 E.YO