

치과 칼럼

올바른 치아 관리를 위한 10가지 팁

내원하는 환자들과 대화를 하다 보면 본인은 이를 잘 닦고 치실도 하고 관리를 잘 하는데 왜 자꾸 충치가 생기고 잇몸이 안 좋아 지는지 속상하다고 하시는 분들이 있습니다. 원인은 잘못된 방법으로 칫솔질을 하거나 치실을 사용하기 때문입니다. 다음은 치아 관리를 잘하기 위한 팁입니다.

첫 번째 팁은 '올바른 칫솔질'입니다. 칫솔을 치아와 90도 각도로 좌우로 세게 닦는 경우가 가장 일반적인 잘못된 양치 방법 중 하나입니다. American Dental Association(ADA)의 가이드라인에 의하면, 칫솔모를 45도 각도로 기울여서 칫솔모 끝이 치아와 잇몸 사이에 들어가서 클리닝을 할 수 있도록 위아래로 원을 그리듯 닦아야 합니다. 물론 부드러운 칫솔모로 부드럽게 닦으셔야 합니다. 아래 전치들의 안쪽은 칫솔을 세워서 닦고 특히 칫솔의 굽 부분을 잇몸과 이의 경계선에 대고 부드럽게 원을 그리듯 닦아서 치태가 침전되는 것을 막아야 합니다.

두 번째 팁은 '충분한 칫솔질'입니다. 어느 한 실험결과에 따르면 실제로 타이머로 양치 시간을 재어보았더니 대부분 1분 내이고 30초 이하도 많이 있었다고 합니다. 치과협회의 가이드 라인에 따르면 최소 2분, 2회를 권장합니다. 셀폰에 타이머를 설정해서 닦는 방법도 좋습니다.

세 번째 팁은 '올바른 칫솔선택'입니다. 칫솔의 머리가 작은 것일수록 어금니 안쪽 또는 뒤쪽까지 무리없이 잘 들어가 클리닝을 할 수 있습니다. 칫솔모는 부드러운 것으로 선택하고, 항상 칫솔모의 끝을 확인해서 휘어지면 바로 새것으로 바꾸셔야 합니다.

네 번째는 '올바른 치약의 선택'입니다. 불소의 함량이라든지 효과적인 클리닝을 할 수 있는지에 대한 엄격한 기준을 통과한 제품이어야 합니다.

다섯 번째는 '올바른 치실의 사용'입니다. 충분히 길게 양손 손가락에 감아서 이와 잇몸 사이를 'C' 모양으로 감싸서 끝까지 들어가 클리닝한 후 반드시 치실을 감아서 새로운 부위를 사용해 다음 치아 사이로 이동해야 합니다.

여섯 번째는 'mouthwash(구강세정제)'의 사용입니다. 아침 저녁으로 최소 20초 행군 후 뱉으셔야 합니다. 노령일수록 알코올이 들어가지 않은 것을 권장합니다.

일곱 번째는 '올바른 칫솔 관리'입니다. 사용 후 충분히 물로 린스하고 뚜껑으로 덮지 말고 건조가 잘 되게 밖으로 노출된 상태에서 보관해야 합니다. 건조가 잘 안 된 경우 또다른 세균이 자라게 되는 환경을 조성합니다.

여덟 번째는 '적절한 칫솔의 교환'입니다. 칫솔모는 사용할 때마다 닳게 됩니다. 닳고 휘어진 칫솔은 그렇지 않은 것보다 효과적인 양치를 불가능하게 합니다. 3-4개월마다 새것으로 교환하십시오.

아홉 번째는 '혀바닥 클리너'의 사용입니다. Tongue scraper라고 불리는 데, 양치 후 반드시 혀바닥을 닦아서 남아 있는 세균을 제거 해야 합니다. 만약 이것이 없어도 칫솔로 닦을 것을 권장합니다. 혀에 붙어있는 세균은 구취의 원인 중 하나입니다.

마지막으로 '양치 후 야식금지'입니다. 자기 전에 클리닝 되지 않은 치아에 남아있는 세균은 밤새 충치를 일으키게 되는 연료를 얻게 됩니다.

웰컴치과그룹
이주영 원장
(로마리나 치과 졸업)

Korea Town: (213) 381-2827
Irvine: (714) 838-2875
Fullerton: (714) 552-5373



법률 칼럼

최근 이민 동향에 관하여

<지난호에서 이어집니다.>

3. 가족이민 처리속도 개선

작년 중반 이후부터 이민국 케이스 처리 속도가 전반적으로 정체되면서 시민권자의 배우자 또는 부모 초청이 1년 이상 걸리는 경우가 속출했었습니다.

하지만 최근 6월의 이민 현황을 살펴보면 6개월 만에 승인이 나온 케이스들이 많이 보고 되고 있습니다.

물론 케이스에 따라 여전히 1년 넘게 대기하는 케이스도 있지만 전반적으로 가족이민 특히 시민권자 배우자와 부모의 케이스 처리가 빨라지고 있는 것 같습니다.



4. 시민권신청 시 영주권 취득 경위에 대한 조사 강화

잘 알려진대로 시민권 신청 시 영주권 취득 경위에 대한 조사가 강화되고 있습니다.

특히 영주권 인터뷰 시에나 나올 법한 질문들이 시민권 신청 시에 많이 나오고 있어서 시민권 인터뷰에 대한 준비 시에 주의가 요망됩니다. 예를 들어 결혼으로 영주권을 취득하신 경우 시민권자 배우자의 시민권 증서/출생증명서 원본 그리고 결혼증서 원본을 요구하는 것을 넘어서 부부의 은행 공동 계좌 정보/공동 보험 서류까지 요구하는 경우까지 속출하고 있습니다.

그리고 취업이민으로 영주권을 받으신 분들에 대해서 이민관이 스폰서회사에서 받으신 급여기록 (W-2)과 세금

보고서까지 요구하고 있습니다. 시민권 인터뷰 전에 모든 서류를 변호사와 리뷰하시고 인터뷰 시에도 변호사와 동행하실 것을 권고드립니다.



5. 취업이민 적정임금 (Prevailing Wage) 높게 책정

취업이민 첫 단계인 적정임금 결정 신청 시에 미국 노동청이 적정임금을 높게 책정하고 있어서 주의가 요망됩니다. 예를 들어 과거에는 학사 또는 2년 경력직의 경우에도 특별히 전문성을 요구하는 경우가 아닌 경우에는 Level 1에서 적정임금이 책정되었었습니다. 하지만 최근 단순히 학사학위 또는 2년 경력을 요구하는 경우에도 Level 2 이상으로 적정임금을 책정하고 있습니다.

이 때문에 적정임금이 높아져서 스폰서 회사가 증명해야 하는 지불 능력의 수준이 높아져 스폰서 회사의 부담이 증가하고 있습니다. 이 때문에 취업이민 신청의 경우 회사의 재정 능력을 점검할 때 회사의 순이익/순자산 등이 충분한지 잘 확인하고 절차를 진행하시기 바랍니다.

Law Offices of Joseph KW Choen
천관우 변호사

● LA Office: (213) 232-1655
● OC Office: (714) 522-5220



매주 첫째주 월요일 라디오 코리아 이민상담 진행

Law Offices of Joseph KW Choen
"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문 **프로디 관련 상담**

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

이민법 영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상당, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청
취업 영주권 상담 / DACA 연장접수

부동산법 상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법 계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

LA Office **213-232-1655**
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office **714-522-5220**
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621