

“잘 헹궈야 입 안 건강” ... 가글의 효과와 방법

구취 제거에 효과적이고 양치질 효과를 주어 구강세정제를 사용해 가글을 하는 사람들이 많다. 단, 너무 오랫동안 헹궈거나 자주 사용하면 구강 내 미생물의 균형이 깨질 수 있고 세정제 속 알코올 성분이 증발하면서 수분도 함께 증발해 너무 자주 사용하면 입 안이 건조해져 입 냄새가 심해질 수 있다.



구강세정제는 양치 후에 사용하는 것이 좋고, 양은 10~15mL가 적당하다. 물에 약간 희석한 뒤 30초~1분 동안 입 안을 헹궈 후 물로 몇 번 더 가글해 구강세정제를 씻어낸다.

탄산음료 음료를 마신 뒤에는 바로 칫솔질 하는 것보다 가글을 먼저 하는 것이 좋다. 산성 음료를 마신 다음 바로 치약을 사용해 양치하면 치약의 연마제 성분과 음료의 부식 성분이 더해져 치아를 손상시킬 수 있다. 음료를 마신 뒤에는 가글로 입 안을 헹궈 다음, 30분 정도 후에 양치질하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

소금물 가글은 구강 내 염증을 완화하고 예방하는 데 도움이 된다. 또한 감기에 걸려 목이 따끔거릴 때 소금물 가글을 하면 기관지의 세균과 염증을 제거해 증상 완화에 도움이 된다. 단, 너무 짜면 오히려 점막이 손상될 수 있으므로 주의해야 한다.

부식 성분이 더해져 치아를 손상시킬 수 있다. 음료를 마신 뒤에는 가글로 입 안을 헹궈 다음, 30분 정도 후에 양치질하는 것이 좋다.

비염 원인에 따라 달리 대처해야



환절기는 비염 환자에게 고난의 기간이다. 비염 증상이 더욱 심해지기 때문이다. 비염은 콧물, 재채기, 가려움증, 코막힘 중 한 가지 이상의 증상을 동반하는 비점막의 염증성 질환이다.

비염의 원인과 분류는 다양하지만, 증상은 대부분 비슷하다. 가장 흔한 증상은 콧물과 코막힘이고, 재채기와 가려움증이 동반되기도 하며, 콧물이 앞으로 나오지 않고 뒤로 흘러 목으로 넘어가는 후비루나 후각 저하가 나타나기도 한다.

비염으로 고생하는 사람들은 비염이 완치되는 질환인지에 대해 궁금해한다. 이에 대한 답변은 바로 '원인에 따라 다르다'는 것이다.

원인이 비강 구조 이상이라면, 수술을 통해 구조를 정상화시킬 수 있고 종양이나 용종인 경우에도 완치가 가능하다. 하지만 원인이 알레르기나 자율신경계 불균형, 노화에 있다면 완치가 어려울 수 있고, 증상에 대한 적극적인 치료와 일상생활 습관 개선을 통해 증상을 완화하는 것이 중요하다.

비염 증상을 완화하는 여러 약물은 과거에 비해 졸음 등의 부작용이 크게 개선되었고, 장기간 사용에도 안전한 것으로 알려져 있다. 비강 분무형 점막수축제의 경우 신속한 코막힘 개선 효과가 있어 흔히 쓰이고 있다. 하지만 장기간 사용하면 비강 점막이 비대해져 코막힘이 악화되는 약물성 비염이 발생할 수 있어 주의해야 한다.

사진=shutterstock

꿀잠 자려면 식물성 단백질 섭취해야

섭취하는 단백질의 종류에 따라 수면의 질에 차이가 난다는 연구 결과가 나왔다.

아일랜드 더블린 국립대학교와 미국 하버드 T.H. 쉐넬 공중보건대학원 연구팀은 여성 8만 3,338명과 남성 1만 4,796명의 의료 데이터를 분석해 섭취하는 단백질의 종류에 따른 수면의 질 차이를 조사했다.

130여 가지 식품의 섭취 빈도를 묻는 설문지로 4년마다 식이 섭취량을 평가했다. 참가자들은 미국 표준 식품 섭취량을 기준으로 각 음식의 섭취량을 '한 달에 한 번 또는 그 이하'부터 '하루에 6회 이상'까지 보고했다. 이를 토대로 연구진은 총 단백질, 동물성 단백질, 식물성 단백질 등의 섭취량을 계산했다.

이후 연구진은 참가자들을 대상으로 수면의 질이나 수면 시간, 잠드는 데 걸리는 시간 등을 확인하는 피츠버그 수면 품질 지수(Pittsburgh Sleep Quality Index) 설문조사를 진행해 결과를 식이 섭취량과 분석 비교했다.



연구 결과, 총 단백질 섭취량은 수면의 질에 영향을 주지 않는 것으로 드러났다. 단, 단백질의 종류에 따라 수면의 질이 달라졌다. 식물성 단백질은 수면의 질을 개선하는 반면, 동물성 단백질은 오히려 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있다는 사실을 확인했다.

사진=shutterstock

프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스



- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고

PREMIER TAX GROUP (714)530-2033
8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의
info@isemusa.com
taxcapital@gmail.com