

잇몸 건강, 꾸준한 관리가 필요합니다.

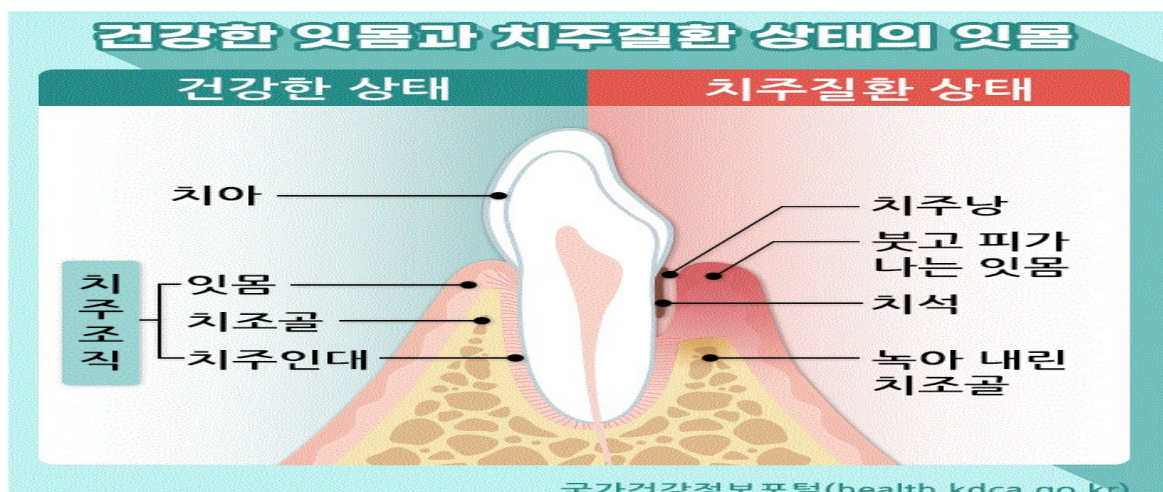
잇몸은 치아를 지탱하는 역할을 하는 치주조직의 일부입니다. 잇몸병(치주질환)은 이런 치주조직이 손상되는 병으로, 이를 효과적으로 예방하고 관리하는 것은 치아 건강뿐 아니라 다른 전신 질환에도 영향을 미칠 수 있어 매우 중요합니다. 7월에는 치주질환이 무엇인지, 어떻게 잇몸 건강을 유지할 수 있는지에 대해 알아보겠습니다.

1) 치주 질환은 어떤 질환인가요?

“치주질환은 치아를 고정하는 치주조직이 세균에 감염되어 염증이 발생하는 것으로, 예방이 매우 중요합니다.”

치주조직은 음식을 부수거나 씹을 때 치아를 단단히 잡아주는 역할을 하고 이 치주조직이 세균에 의해 감염되면서 염증이 생기는 병이 치주질환입니다.

치주질환이 생기면 잇몸에서 피가 나게 되고, 더 진행되면 악취와 고름도 나고 결국 치아를 둘러싼 뼈가 녹으면서 치아를 잡아주는 힘이 약해 집니다.



치주 질환은 일반적으로 젊은 사람보다는 나이가 든 사람들에게 더 잘 생겨 노화 현상으로 볼 수도 있습니다.

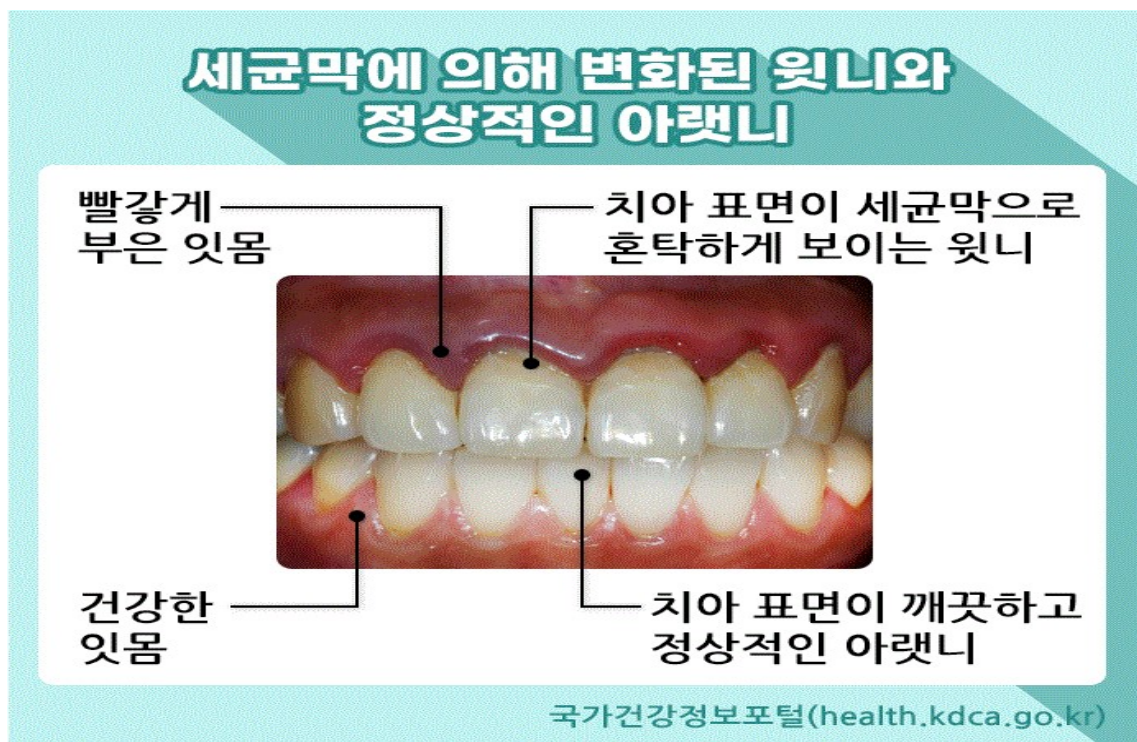
모든 질환과 마찬가지로 치주질환도 일단 발생하면 치료해도 재발이 잘 되므로 치주질환은 무엇보다도 예방이 중요합니다.

2) 치주질환의 원인은 무엇일까요?

“병원성이 강한 잇몸 주위의 세균이 치주질환의 주된 원인입니다.”

치주질환의 제일 큰 원인은 잇몸 주위의 세균이고 입 안에는 다양한 세균이 있고 그 중 일부는 웬만큼 있어도 크게 문제를 일으키지 않지만 병을 유발할 수 있는 능력이 매우 강한 세균도 존재합니다.

특히 당뇨병이 심하거나 몸의 건강이 좋지 않으면 일반적인 상황보다 훨씬 빨리 치주질환이 생기면 됩니다.



3) 치주질환의 증상은 어떻게 나타나나요?

“초기에는 음식이나 양치로 인한 자극으로 피가 나고, 잇몸이 부어오르며 입 냄새가 날 수 있습니다. 초기에는 통증이 없어서 치료를 미루는데, 진행속도가 빠르므로 주기적인 점검이 필요합니다.”

4) 치주질환이 있으면 어떤 치료를 받아야 하나요?

“치주질환은 치석제거술(스케일링)로 치료하며, 질환이 심해지면 마취나 시술을 통해 치석을 제거할 수 있습니다.”

치주질환 치료의 시작은 치석제거술입니다. 이 과정은 치아 표면의 치석과 착색을 제거하여 세균이 번식하기 어려운 환경으로 만들고, 칫솔질만으로도 이가 잘 닦일 수 있는 상태를 만듭니다.

즉, 평소의 칫솔질만으로도 잇몸 관리가 잘되도록 하여 치주질환이 생기지 않도록 하는 것입니다.

치주질환의 치료 전과 후



치료 전

치아 표면에 치석이 많이 쌓여 있고, 주변 잇몸이 빨갛게 붓고 궤양도 보이는 상태



치료 후

치아 표면이 깨끗하며, 잇몸의 부기가 빠지고 궤양도 없는 상태

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

5) 치주질환을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

“규칙적인 칫솔질과 정기적인 치석제거술이 치주질환 예방을 위해 중요합니다.”

치주질환도 다른 질환처럼 예방이 제일 중요합니다. 이를 위해 평소에 칫솔질을 잘하는 것이 가장 중요하며, 정기적으로 치석제거술을 받아야 합니다.

칫솔은 약 3개월마다 교체하는 것이 좋습니다.

임플란트를 한 부위는 물의 압력을 이용하는 워터제트도 효과가 크고 치석제거술은 최소한 1년에 한 번은 받는 것이 좋습니다.

이미 치주질환으로 치료받은 경험이 있다면 6개월에 한 번, 치료받고도 재발이 잘 된다면 3개월에 한 번씩, 더 자주 받아야 재발을 방지할 수 있습니다.

치간 칫솔의 사용방법과 종류



치간 칫솔 사용시
치아 사이가
충분히 잘 닦임



다양한 굵기의
치간 칫솔



다양한 디자인의
치간 칫솔

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

임플란트 주위의 치실 사용 모습

양치는 칫솔질 외에도 치간 칫솔 혹은 치실을 사용하는 것이 좋습니다. 특히 임플란트 주위에는 굵은 치실을 이용해 가끔 깨끗하게 해주는 것이 좋습니다.



임플란트 부위에 굵은 치실을 넣은 모습



확대한 모습

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

※치주질환 관한 흔한 질문들※

1) 치석제거술을 받으면 이가 더 시리고 잇몸과 치아가 약해지지 않나요?

치석제거술을 받고 나서 이가 시리거나 치아 사이가 벌어졌다고 하는 경우가 있습니다.

치아 표면을 덮고 있던 치석을 제거하였기 때문에 시릴 수도 있고, 치아 사이에 낀 치석을 제거하였기 때문에 벌어진 것처럼 보일 수도 있습니다.

하지만 이런 불편한 점이 있더라도 치석을 제거하지 않고 그대로 두면 치주질환이 악화되어 치아를 빼야 할 수 있으므로 정기적으로 받아야 합니다.

2) 먹는 약으로 치주질환을 치료할 수 있나요?

잇몸에 좋다는 약이 시중에 판매되고 있습니다. 그런데 임상시험 결과에 따르면, 이러한 약들은 치주질환 초기에는 효과가 있었지만, 치주질환이 심하면 큰 효과가 없었습니다.

치주질환의 원인은 세균이고, 치석은 이 세균이 잘 자랄 수 있는 환경을 제공하므로 치석을 제거하지 않고 약만 먹어서는 효과가 잘 나타나지 않습니다.

즉, 약의 효과를 보려면 반드시 잇몸 치료를 받으면서 복용해야 합니다.

3) 치주질환이 다른 질환과도 관련이 있나요?

치주질환은 당뇨병과 밀접한 관련이 있습니다. 당뇨병이 심한 사람은 잇몸질환이 잘생기고, 치료 후에도 회복이 느리면 재발이 잘 됩니다.

반대로, 잇몸질환이 아주 심한 사람은 당뇨병 치료에 어려움을 겪을 수 있습니다.

이렇게 잇몸질환과 당뇨병은 서로 영향을 주고받습니다. 또한, 잇몸질환은 조산이나 미숙아 출산, 폐렴 등과 같은 다른 건강 문제에도 영향을 준다고 알려져 있습니다.

자료출처(1): 국가정신건강정보포털