

% 이하의 기능회복이 가능하다고 보아야 되기 때문이다.

맺 음

구강은 그 다양한 기능과 구조로 인하여 인체에 발생하는 여러가지 질병을 미리 볼 수 있는 곳이기도 하다. 홍역이나 당뇨병 등은 구강에서 그 조기증상이 발견된다.

고로 어린 시절부터 노년기에 이르기까지 우리는 구강의 병변과 이상에 관심을 기울임을 게을리 하지 말아야 하고, 발견된 병변은 조기에 처치 함으로 가능한 이차적인 다른 병변의 발전을 막아야겠다.

<필자=서울대 齒大교수·대한구강내 과학회장>

口腔 보건 관리



金 鍾 培

口腔(구강)에 발생하는 주요질환 으로서는 齒牙齶蝕症(치아우식증) 과 齒周組織疾患(치주조직질환), 부정교합, 언쟁이, 구강암, 구개파 열등이 있다.

이중 치아우식증과 치주조직질환 은 치아를 뽑게 하는 가장 주된 구 강병으로서 疼痛(동통)과 다양한 후유증상을 가져오므로 그 예방과 관리가 중요하다.

치아우식증이란 흔히 충치라고 알고 있는 병을 말하는데, 이는 치아의 무기질이 탈퇴되고 유기질이 파괴되어 치아조직의 결손을 초래 하고 때로는 심한 통증을 유발시킨 다.

당신은 혹시 다음과 같은 증상을 갖고 있지 않습니까?

1. 치솔질을 할때나 과일을 먹을 때 피가 나지 않습니까?
2. 입에서 냄새가 나지 않습니까?
3. 잇몸이 붓거나 붉게 변하지 않습니까?
4. 잇몸 사이에서 농이 나오지 않습니까?
5. 치아가 움직이든지 사이가 벌어지지 않습니까?
6. 잇몸이 내려 가든지 치아가 시지 않습니까?
7. 피곤할 때면 치아와 잇몸이 들뜬 기분이 드시지 않습니까?

일단 발생되면 완전하게 치유가 되지 않는다. 치아우식증은 당분이 많이 함유되어 있는 음식물을 섭취하는 사람에서 많이 발생된다. 치주조직질환은 잇몸에 생긴 병을 말하는데 사과등을 먹을 때나 잇솔질을 할 때 잇몸에서 피가 나오며 치아가 흔들거리고 심한 통증을 가져 오기도 한다. 보통 충치라고들 알고 있다. 이러한 치주조직질환은 처음에는 국소적인 변화로 시작되어 점차 진행되면서 치아가 심어져 있는 치조골을 파괴시키어, 치아의 기초를 약화시키므로써 결국은 치아를 빼게하는 원인이 된다.

치주조직질환의 원인으로는 음식물 찌꺼기, 치석, 치면 세균막 등에 의하여 주로 발생된다.

최근의 연구에 의하면 이 두가지 구강병은 입안에 있는 수많은 세균과 음식물을 섭취한 후 치아표면에 남은 음식물 찌꺼기로 구성되어 있는 치면세균막이 직접적으로 작용하여 발생된다고 한다. 이 치면세균막은 음식을 섭취한 후 수분이내에 만들어져 치아의 깊이 파인 곳 치아사이의 인접면등에 항상 단단히 부착되어 다른 물질과는 달리 양추질로는 쉽게 제거되지 않기 때문에 매일 매일 합리적인 잇솔질을 하므로써 만이 그 형성이 감소되거나 형성된 치면세균막을 제거할 수

있는 것이다. 특히 잇솔질을 바른 방법으로 하므로써 효과적으로 치면세균막의 형성을 예방할 수 있다. 따라서 치아우식증과 치주조직질환을 효과적으로 예방하여 구강을 항상 건강하게 유지하려면 잇솔질이 강조되어야 한다. 잇솔질은 치아우식증과 치주병의 예방을 위하여 치면세균막을 제거하고 잇몸의 혈액순환을 촉진시켜 외래 자극에 대한 잇몸의 저항성을 증대시켜주며, 구강을 청결히 유지하고 치아를 아름답게 하여 준다. 이러한 여러가지 목적을 달성하기 위하여서는 올바른 방법으로 치면을 철저히 닦는것이 중요하고 음식물을 섭취한 후에 즉시 닦는 것이 중요하다. 잇솔이 남았을 때는 세것으로 갈아서 사용하는 것이 효과가 더욱 좋다. 바른 잇솔 사용법과 함께 치약을 사용하여 칫솔질의 효율성을 더욱 증대시켜 줄 수가 있다. 그리고 치약 값에도 불소치약을 사용할 경우 치아우식증을 예방하는 효과가 더욱 커진다.

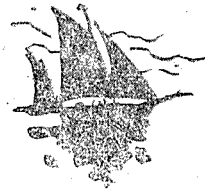
치아 우식증을 예방하기 위한 여러가지 약제가 개발되었는데 현재 그 중에서도 가장 효과가 인정된 것은 불소화합물을 이용하여 치질을 강하게 해주는 방법이다. 불소화합물은 음료수 중에 섞여 있지 않을 경우에는 적당량을 섞어 마시

거나 또는 잇솔질을 바른 방법으로
한 후 불소화합물을 이용하여 양치
질을 하므로서 치질을 강하게 하여
차아우식증을 예방할 수 있다.

일반적으로 구강은 중요한 신체
의 일부분으로서 우리몸의 건강유
지에 많은 역할을 담당하고 있는데
우리는 옛부터 구강의 건강을 경시
하고 있는 경향이 있다. 그래서 입
안에 병이 발생한 후에야 진통제를
먹거나 치과 의원에 가서 치료를 받
고 그러나 일단 구강에 생긴 이 두
가지 질환은 자연이 치유가 되는
것이 아니고 전문가인 치과 의사의
치료로서만이 관리할 수가 있기에
치료를 하는 것이 경비도 적게 들며
고생도 하지 않으며 자기 신체의
중요한 일부분인 구강을 오래까지
건강하게 유지할 수 있는 것이며
질병이 발생하기 전에 예방하는 것
이 가장 이상적이다. 구강병은 한
번 치료로 완전하게 끝나는 것이
아니고 항상 계속해서 예방과 관리
를 필요로 하는 특성을 가지고 있
기 때문에 보통 1년에 한번이나 6
개월에 한번은 정기적으로 치과의
원에 가서 전문가인 치과 의사의 진
단과 적절한 치료를 받아야 하는
것이다.

〈필자=서울大 齒大 교수·의박〉

이를 빼고 해 넣어야 하는 이유



이 호 용

“이가 없으면 잇몸으로 먹고 살
지” 이렇게 생각하는 것은 옛날 굴
방 공부 하던 때의 사고방식이 아
닌가 싶다. 허지만 등불을 켜고 살
던 그 시절은, 입에 풀칠하기에도
바쁘지라 자기 건강을 돌볼 여지도
없었으니, 그러한 말이 나올만도
했다. 그러나 요즘 우리는 전기
시설 뿐만 아니라, 텔레비전 등 온갖
문화문명 생활을 누리며 과학적으
로 건강을 돌보며 오랜 삶의 즐거
움을 영위할 때가 왔다고 본다.

음식이란 충분히 씹어야 제맛이
나게 마련이고, 또 소화가 잘 되어
영양분이 잘 흡수됨으로써 건강하
게 살 수 있는 것이다. 말을 할 때