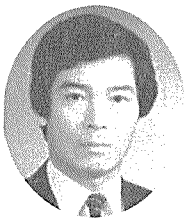


입의 건강

치아의 건강을 지켜 줍시다.



김형곤

치주 질환(잇몸 질환)은 치아를 유지시키는 치아주위의 잇몸(치은), 치조골, 치근막 등에 염증이 생기는 것을 말한다.

대부분 잇몸에서 시작되어 치아주위의 뼈를 녹이는 질환으로, 통증이 없이 서서히 진행되므로 잘 모르는 사이에 악화되는 경우가 많다.

이러한 치주 질환의 원인은 국소적 원인과 전신적 원인으로 분류할 수 있다. 국소적 원인으로서는 치아에 부착된 세균집단인 치태(Dental plaque), 착색(Stain), 음식물의 찌꺼기, 치석, 잘못된 치과처리, 상실된 치아를 수복해 주지 못했을 때, 입으로 숨을 쉰 구호흡의 습관 등이 있으며, 전신적 원인으로서는 영양상태의 불량, 당뇨병, 갑상선 기능이상 등의 내분비계통의 질환, 백혈병, 빈혈 등과 같은 혈액질환, 피부질환 및 약물발진 등이 있다.

이중 건강한 사람에게서 볼 수 있는 치주 질환의 가장 큰 원인은 치태 및 치석을 들 수 있다.

위와 같은 원인으로 발생한 치주 질환의 증상은 잇몸과 치아의 경계부가 둥그렇게 말리며, 색이 검붉어지고 조금만 자극을 주어도 잇몸에서 출혈이 쉽게 된다. 더 진행되면 잇몸을 누를때 고름같은 화농성 삼출액을 볼 수 있고 더욱 더 진행되면 치아가 흔들리고, 앞 이 사이가 벌어지는 풍치가 된다.

또한 음식을 먹고 난 후 부분적

통증이나 압박감이 있으며, 입에서 심하게 냄새가 나고 치은이 근질근질하여 쑤시고 싶은 느낌, 뜨겁거나 찬 것에 과민하며 치아 충치가 없어 도 심한 치통을 나타내기도 한다.

이상과 같은 증상 및 증후를 보이는 치주 질환의 치료는 크게 4단계로 나눈다.

1단계 치료는 염증을 일으키는 원인을 없애주는 모든 수단이 포함된다. 즉, 치태제거(plaque control), 치석제거(scaling) 및 치근 활택술, 잘못된 수복 및 보철물의 제거, 교합조정, 심하게 흔들리는 치아의 임시고정 등 치주에 필요한 1차적인 시술을 하는 단계이다.

2단계 치료에서는 1차적인 시술로는 치료할 수 없는 심하게 진행된 치주질환의 경우에 치주수술과 치수 및 치근단치료가 포함된다.

3단계 치료는 최종적인 수복치료(보존치료)와 보철치료를 한다.

4단계 치료는 정기적인 치과 병원

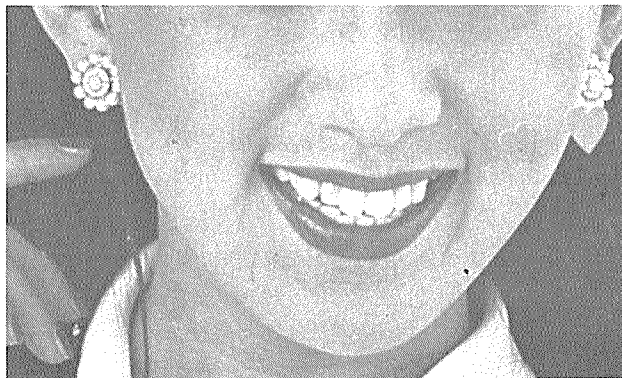
의 재방문과 치태 및 치석, 치은의 상태, 교합, 치아동요도 등을 검사하고 예방하는 치료 유지 단계이다.

치주 질환은 치료를 끝냈다 하더라도 환자가 치과의사만 믿고 치주

치주질환을 예방하기 위한 구강 건강관리는 무엇 보다도 치주질환의 가장 큰 원인인 치태(Dental plaque)의 조절에 있다.

관리를 소홀히 하면 치주 치료의 효과를 얻기는 커녕 치료도 실패하고 오히려 치과 의사에 대한 불신만 높아지고 치료자체를 회피하게 된다. 환자 자신이 자기의 구강건강 유지에 의욕을 가지고 자기가 건강 관리에 적극 노력하여야만 하며, 치과 의사만이 치료하면 그것으로 끝이라는 생각을 지녀서는 안된다.

치주 질환을 예방하기 위한 구강



치주질환의 국소적 원인은 치태, 착색, 치석, 음식물찌꺼기, 잘못된 치과 처치 등이 있다.

▶ 칫솔은 강모가 딱딱할수록 치태 제거능력은 뛰어나지만 치은이나 치아에 손상을 줄 수 있으므로, 사용자의 치은이나 치아 상태, 치아의 침착 정도, 칫솔질 횟수, 방법에 따라 맞는 것을 선택해야 한다.



건강 관리는 무엇보다도 치주 질환의 가장 큰 원인인 치태의 조절에 있다.

치태란 부드럽고 무정형의 과립상 치면의 침착물로서 육안적으로는 착색제를 사용했을 때에만 볼 수 있다. 칫솔질이나 치석제거술(scaling)에 의해서만 제거가 가능하며, 물을 방사(spray)시키거나 혀의 기계적 기능으로는 제거가 불가능하다.

치태의 형성은 칫솔질을 한 뒤 수분이 지나면 치아면에 획득피막이 달라붙게 되며, 치면에 붙은 피막위에 세균이 부착된다. 부착된 세균들이 집락을 형성하기 시작하는데, 이때는 하루 1~2회의 칫솔질로 제거가 가능하다. 그러나 치아의 틈새나 열구에서는 세균이 계속 자라게 되고 타액으로부터도 새로운 세균들이 부착하게 된다.

치태

형성 후 1~4

일경이 되면 치아 밖으로 세균의 양적 증가가 계속 되며, 열구 내에서는 칫솔질이 완전하여도 세균 증식이 지속된다.

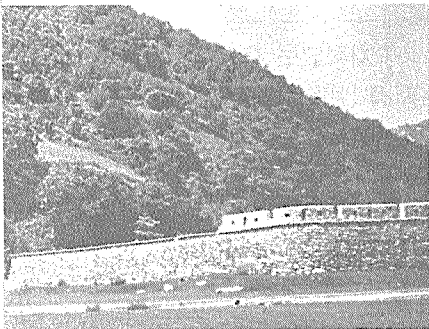
치태 형성 후 1~4일경이 되면 치아밖으로 세균의 양적 증가가 계속 되며, 열구내에서는 칫솔질이 완전하여도 세균증식이 지속된다.

이렇게 생성된 치태에 무기질 염이 침착되어 딱딱해지면 치석을 형성하게 되어 더욱 진행된 치료를 요하게 된다.

치태를 조절하는 방법으로는 우선 칫솔이 있는데, 칫솔은 강모가 딱딱할수록 치태 제거능력은 뛰어나지만 치은이나 치아에 손상을 줄 수

있으므로 적당히 딱딱해야 하며, 부드러운수록 치은이나 치아에 손상은 없지만 치태 제거능력에는 한계가 있다. 그러므로 사용하는 사람의 치은이나 치아상태, 치태의 침착정도, 칫솔질 방법이나 칫솔질 횟수 등에 따라 각자에 맞는 칫솔을 선택하여야 한다.

또한, 칫솔의 모양이 1, 2주내에 변형되는 경우에는 사용방법에 문제가 있는 것이고, 6개월 이상 사용해도 아무 변형이 없으면 너무 압전 칫솔질을 하거나 칫솔질을 덜하는 것으로 생각해야 한다. 칫솔은 정상적으로 사용했을 경우 3개월마다 교환하는 것이 좋다.



▲치태는 육안으로는 착색제를 사용했을 때만 볼 수 있으며 칫솔질이나 치석제거술에 의해서만 제거가 가능하다.

이 외에 칫솔로는 도달하지 못하는 치아와 치아사이를 청결히 하는 기구로서 치실(Dental floss), 치간 칫솔, 치간 자극기가 있는 데 칫솔과 병행하여 사용하면 더욱 효과적으

치주질환은 성인 및 노인의 치아 상실의 가장 중요한 원인인데, 치아를 유지하고 있는 치주조직의 파괴로 치아의 이완, 동요가 생기면서 결국에는 탈락하게 되기 때문이다.

로 치태를 제거할 수 있다.

또한 수압으로 치아 표면이나 치은 열구, 치주낭의 침착물 등을 세척, 제거하는 기구로서는 구강세척기가 있다.

위에 열거한 기구를 사용하여 구강 건강관리를 잘 하더라도, 항상 눈에 보이지 않는 부위에 치태가 남게 되는 것은 막을 수가 없다. 그러므로 1년에 2~3회 정기적으로 치과를 방문하여 치석제거술(scaling)을 시행하여 그동안 침착된 치태를 제거하여 주는 것이 매우 중요하다.

치주 질환은 성인 및 노인의 치아 상실의 가장 중요한 원인인데, 이것은 치아를 유지하고 있는 치주조직의 파괴로 치아의 이완, 동요가 생기면서 결국에는 탈락하게 되기 때문이다.

그러므로 고령이 될때까지 치아를 건강하게 유지하기 위해서는 정기적인 치료와 스스로의 예방이 제일 중요하다 하겠다.

〈필자=연세대학교 영동 세브란스 치과과장·의박〉