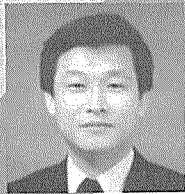


## 치주질환 (잇몸병, 풍치)



조 규 성

치주 질환이 심해지면 찬 것, 더운 것에 시리고 지나치게 민감해지거나, 잇몸이 부어올라서 커지거나 또는 잇몸이 내려 앉아서 이 뿌리가 보이게 되고, 고름이 나며 결국에는 흔들려서 빠져 버리게 된다. 이와 같은 증상이 심해지기 전에 치과 의사와 상담하는 것이 좋다.

### 치주 질환의 원인

치주질환이란 치아를 유지시켜 주는 조직 즉 잇몸, 치주인대, 치조 골에 염증이 생기는 병으로 흔히 풍치라고 하기도 한다.

칫솔질을 할 때 잇몸에서 피가 나거나, 잇몸이 빨갛게 부어오르거나, 아침에 일어났을 때 입안에서 냄새가 난다면 당신은 치주 질환에 걸려 있다고 의심할 수 있다.

치주 질환이 생기는 원인은 국소적 원인과 전신적 원인, 2가지로 나눌 수 있다. 우선 국소적 원인으로는 주로 입안의 칫솔질을 잘 하지 못하여 치아 표면이나 잇몸과 치아 사이의 틈에 생기는 치태(프라그), 치석을 들 수 있는데 그들 중에 서식하는 세균이 분비하는 독소가 잇몸내에 침입하여 잇몸 조직

에 장애를 일으켜 치주 질환이 발생한다.

그외에 치아배열이 고르지 못하거나, 잘 맞지 않는 보철물 또는 구호흡 등이 잇몸질환을 일으킨다.

전신적 요인은 몸 전반에 걸친 다른 질병의 유무와 영양

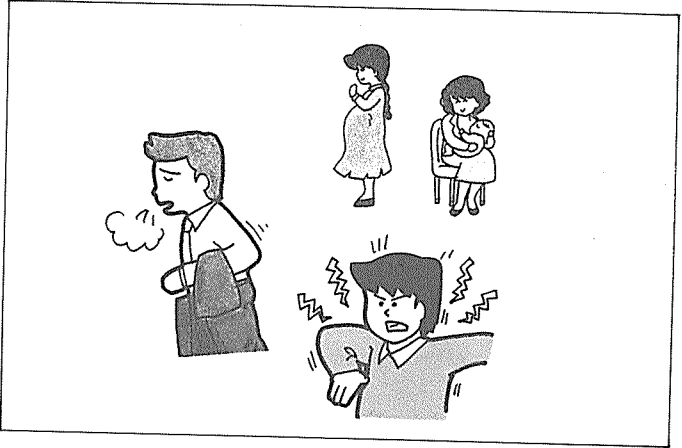
상태인데, 다른 중요한 질병을 가지고 있다거나 영양 상태가 좋지 못하면 잇몸 질환도 생기게 된다.

당뇨병, 알리지 질환을 가지고 있는 사람이나, 사춘기 호르몬 분비에 이상이 있거나 임신했거나 젓먹이는 어머니에게도 잇몸 질환이 자주 발생하게 된다.

위 두가지 요인 외에도 스트레스를 들 수 있다. 정신적인 스트레스가 호르몬 분비에 이상을 일으켜 체내 대사에 장애를 유발하여 여러 질병을 유발하는데, 그 중 하나가 잇몸 질환이다.

### 진행 과정

건강한 잇몸은 연분홍색으로 뼈(치조골)에 단단히 붙어 있다. 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이에 생긴 세균 덩어리(프라그)가



**치주 질환은 세균, 다른 질병의 유무, 임신, 스트레스 등 다양한 원인에 의해 발생된다.**

칫솔질로 잘 제거되면 건강한 잇몸 상태가 유지될 수 있으나 잘 제거되지 못하면 서서히 딱딱한 치석으로 변화하고 독성 물질을 내고 잇몸을 자극하여 치주염이 시작된다.

일단 염증이 유발되면 잇몸의 끝이 치아에서 분리되기 시작하고 여기까지 음식 찌꺼기와 세균이 들어가서 염증이 심해지고 잇몸이 빨갱게 붓고, 칫솔질 시 피가 난다. 염증이 더욱 진행되면 고름이 나오고 뼈(치조골)가 녹고 이가 심하게 흔들려 결국은 이를 뽑고 남은 치아를 연결해서 보철 치료를 해야 한다.

치주염은 이렇게 심한 통증을 일으키지 않으면서 진행되어 본인이 느낄 때에는 이미 치아를 뺄 정도로 심해져 있다는데 문제가 있다.

이처럼 치아를 잃게 되는 무서

## 특집 / 지아 건강은 신체 건강의 척도

운 치주질환은 나이가 증가함에 따라 이환률도 증가하는 경향을 보이는데, 30세 이후부터 점차 이환률이 증가하여 40~50세에 이르면 80~90%가 이 질환에 걸리게 된다.

### 치주병은 예방할 수 있다

치주병을 예방하기 위한 가장 간단하고 쉬운 방법은 치주병의 원인인 프라그를 기계적으로 제거해 내는 것이다. 프라그는 세균으로 구성된 얇은 막이기 때문에 아래에 소개된 방법으로 쉽게 제거될 수 있다.

그러나 프라그를 제거하지 않은 채로 두면 딱딱한 석회화 물질인 치석으로 변하게 되어 제거가 어려워진다. 치석으로 변한 경우는 치과에서 스케일링(치석 제거술)을 통해 제거해야 하므로 정기적인 구강 검사를 잊어서는 안된다.

### 올바른 칫솔질 방법

치아와 잇몸 사이에는 작은 틈이 있다. 이 틈으로 들어간 음식물과 프라그가 잇몸 질환을 일으키는



**치주병 예방을 위한 가장 쉬운 방법은 프라그를 제거하는 것이다.**

것이므로 치아와 잇몸 사이의 프라그를 제거한다는 기분으로 칫솔의 옆면을 약 45도 기울여 치아면에 대고 조그마한 원을 그리듯이 떠는 동작을 한다.

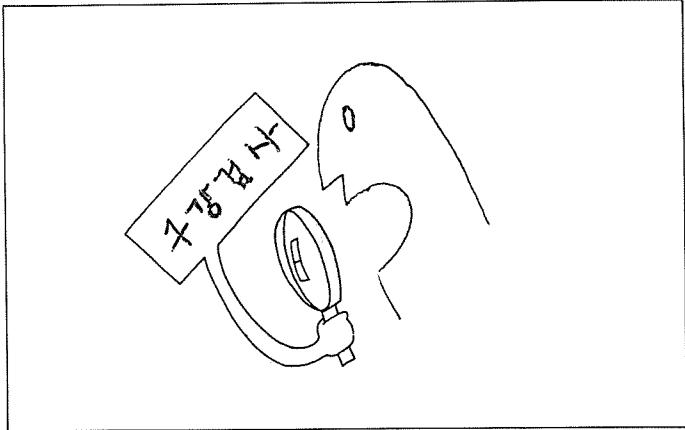
이때 한 치아당 20회 정도의 떠는 동작이 효과적이다. 이 방법은 치아와 치아 사이의 프라그도 잘 제거할 수 있는 장점이 있다.

### 치실의 올바른 사용법

치아와 치아 사이에 생긴 프라그는 일반적인 잇솔질로는 완전하게 제거되지 않으므로 보조적인 기구가 필요하다. 대개 치아 사이가 좁은 경우 “치실”이라는 가닥이 꼬여 있지 않은 명주실을 이용하여 프라그를 제거해야 한다.

치실을 50cm정도 자른 다음 양손의 가운데 손가락에 감은 뒤 엄

지나 검지의 끝으로 당긴 다음 치아 사이에 조심스럽게 넣어 상하로 양쪽 치아면을 닦는다. 치실을 사용하여도 치아 사이가 벌어지는 위험은 없으므로 걱정하지 않아도 된다.



또 하나의 보조적인 기구로서 워터픽

이 있다. 물이 분사될 때의 힘을 이용하여 치아면에 부착된 프라그를 제거하기 위한 기구인 워터픽은 기계적인 프라그 제거 즉, 칫솔질이나 치실 사용 후에 사용하면 효과적이다. 그러나, 칫솔질 없이 워터픽에만 의존한다면 효과적인 프라그 제거가 이루어질 수 없으므로 이는 보조적인 수단으로만 사용해야 한다.

### 치주병은 치료가 가능하다

치주병의 치료는 원인 물질인 “치석”으로 제거하는 치석 제거술(스케일링)과 파괴된 잇몸이나 뼈를 수술하는 것으로 크게 나눌 수 있다. 초기의 경우, 간단히 스케일링 정도로 염증을 없앨 수 있으나 이보다 심한 경우는 치은 소파술이나, 치은 박리 소파술, 치조골 정형

**자신의 구강과 치아에 관심을 갖고 정기적으로 치과를 방문한다면 치아의 수명은 크게 연장될 것이다.**

술 또는 잇몸, 골 이식 등과 같은 수술이 필요하며 대개 1주일 단위로 4~6회로 나누어 마취 하에 시행하므로 통증이 적고, 통원 치료로서 일상 생활에 지장이 없도록 한다.

수술을 받으면 모든 치료가 끝났다고 생각하기 쉬우나 구강내는 항상 프라그나 세균이라는 원인 물질이 생길 수 있으므로 정기적인 구강 검사를 통해 스케일링 등 간단한 치료를 꼭 받고 계속 관리해야 한다.

이와 같이 자신의 구강과 치아에 대해 관심을 기울이고 정기적이고 지속적인 치과 방문을 한다면 당신의 치아는 수명이 크게 연장될 것이며, 60~70세가 되어도 건강한 치아로 보다 행복한 삶을 누릴 수 있을 것이다.

〈필자=연세치대 치주과 교수〉