

튼튼한 치아관리

1. 남성



남성 중에서도 40대 이상은 대부분 직장 내에서 한참 일할 나이이다. 그들은 어느 세대 못지 않게 불도저처럼 살아온 인생이다.

정신적인 스트레스는 물론 육체적으로 오는 과로에 운동부족까지 겹쳐 기진맥진한 상태이다.

한국의 성인 남자의 40대 사망률이, 미국, 프랑스, 일본의 두 배를 넘고 있다는 통계는 어제오늘의 일이 아니다. 이와 같은 원인은 구강건강까지도 영향을 미친다.

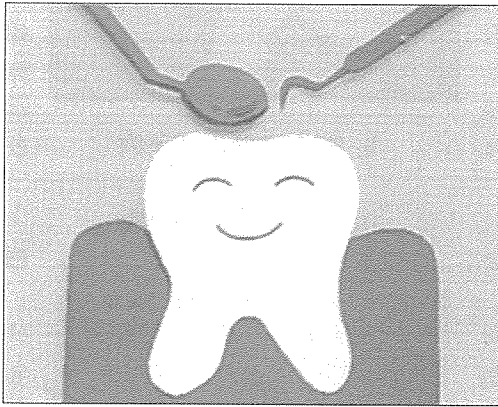
그 중 장년기 직장인의 구강건강에 영향을 미치는 몇 가지 요인 중 술은 주성분인 알코올보다는 안주의 영향이 크다. 식사를 할 때보다 치아면에 음식물이 잔류하는 시간이 길어 잇몸질환이나 충치의 원인이 되는 치태가 생기기 때문이다.

술을 마실 때 빼놓을 수 없는 것이 담배이다. 담배를 피우는 동안 입안에는 고온으로 침이 말라 건조해져 자정작용을 방해하므로 잇몸질환을 악화시킬 수 있다. 앞서 말한 알코올과 병행될 때 영향은 더욱 커질 수 있다. 게다가 담배 성분 중 타르는 치아면에 치태의 생성을 촉진시킬 수 있다.

또한 술에 취한 경우에는 귀찮기 때문에 귀가해서 칫솔질을 하지 않고 그냥 잠자리에 들기가 쉽고 취

한 상태에서 잠을 잘 때는 구호흡을 하게 되므로 구강 내가 더욱 건조해져서 잇몸질환을 유발시키게 된다.

세 번째 원인은 스트레스이다. 스트레스는 만병의 근원이듯 구강질환에도 예외는 아니다. 이러한 원인에 의한 자각증상은 크게 몇 가지로 나타난다. 칫솔질할 때 출혈이 있거나 잇몸이 붓고 들뜨는 증상, 음식물이 치아 사이에 자주 끼거나 단단한 음식물을 씹을 때 이가 시리고 아프면 이상이 있다는 적신호



로 알면 된다.

모든 질병은 예방이 중요하듯 일단 증상이 왔을 때 즉시 치과 의사에게 보이고 최선의 치료를 받는 것이 가장 현명한 판단이라고 생각된다.

치과질환을 예방하기 위해서는 자각증상이 없어도 1년에 한번은 치과에 내원하여 검진을 받고 스케일링을 해야하며 보철물을 많이 장착한 사람은 6개월에 1번 정도 치과에 내원하여 검진을 받는 것이 중요하다.

2. 여성

여성은 남성과 다른 신체조건으로 인해 임신이라는 특이한 신체변화를 겪는다. 이러한 전신적인 변화는 구강에도 영향을 미친다. 이때의 치아관리에 대해 알아보기로 하자.

임신 중에는 여러 가지 신체변화가 나타난다. 입안도 예외가 아니다. 이와 관련하여 치과에 내원하는 임신부들의 한결같은 호소는 임신 이후에 잇몸이 나빠졌다는 것이다. 또한 뱃속의 아이가 영양분을 빼앗아가기 때문에 약해진다고 생각한다.

그러나 이것은 잘못된 생각이다. 임신 중 잇몸에 염증이 나 충치가 생기기 쉬운 것은 사실이다. 임신 중에는 여성호르몬(에스테로젠)이 증가하여 잇몸의 혈관 벽이 얇아지는데 여기에 입안의 환경이 불량하여 치태나 치석이 잇몸에 끼면 쉽게 염증이 생긴다.

즉 얇아진 혈관을 치태나 치석이 자극하기 때문에 염증이 생기는 것이다. 따라서 임신이 반드시 잇몸의 염증이나 충치를 일으킨다고는 보지 않는다. 잇몸염증의 근본적인 원인은 임신이 아니고 칫솔질을 제대로 못 했을 때 생기는 치태나 치석이 원인이기 때문이다.

임신중의 여성은 몸의 거동이 쉽지 않고 쉬 피로해지며 정서적으로도 안정이 되지 않는 시기이다. 또, 한가지 좋은 조건은 임신 초기에 나타나는 입덧인데 이러한 여러 조건 등으로 칫솔질에 소홀하면 임신

중에 잇몸질환이 증가한다.

임신 중의 잇몸질환 다음으로 많이 나타나는 것이 충치이다. 이것의 근본원인은 잇몸질환이 생기는 이유와 같다. 임신 중에는 호르몬 변화와 함께 입안이 약한 산성으로 변하는 경향이 있으며 이것 또한 충치가 생길 수 있는 좋은 조건이 된다.

그러나 근본적인 원인은 역시 입안이 청결치 못하다는 데 있다. 그러므로 구강청결에 소홀하지 않는 것이 임신 중 충치 발생의 예방법이라고 보겠다.

임신중의 치과치료는 할 수 있는가? 임신은 초기, 중기, 말기의 3 시기로 구분되며 각 시기는 3달씩이다. 초기는 자궁에의 태아의 착상이 불안한 상태로 이 시기에 충격을 받으면 태아가 유산이 될 수 있고, 말기에 충격을 받으면 유산이 될 수 있다 해서 임신 중기(4-7개월째)가 치과치료에 가장 문제가 없는 시기로 알려져 있다.

임신 중의 치과치료는 치료 술식 등이 문제가 되는 것이 아니고 치과치료에 대한 공포증, 불편한 자세 등이 문제가 된다.

또한 항생제의 사용 등 어떠한 먹는 약제의 투여는 산부인과 의사와 상의 하에 시행되어야 한다.

위와 같은 사항을 잘 지키면서 하는 임신중의 치과치료는 별 문제가 없으나, 치과의사는 "까마귀 날자 배 떨어진다."는 식의 오해를 피하기 위해서 임신중의 환자는 있을 수 있는 위험성을 피하기 위해 치과치료를 연기하는 경우가 대부분이다.

그러므로써 환자는 사랑니 주위에 염증이 생겨 불이 통통 붓고 잠

못 이를 정도의 고통도 참아야 하는 것이다. 이를 위대한 모정이라고 해야 하는가? 아니다. 이것은 단지 덴탈 IQ가 낮아서인 것이다.

아이를 가질 계획이 있는 경우에는 미리 치과에 가서 스케일링을 하고 충치치료를 하고 문제가 될만한 사랑니를 미리 빼 주는 것이 건강한 2세를 얻기 위한 또 하나의 임신 대비책인 것이다.

또한 여성은 매울 생리라는 또 다른 신체를 겪는다. 학설에 따라 차이는 있지만 생리 중에 정신적 육체적으로 영향이 있다고 한다. 이 또한 구강건강에 미치는 영향이 있으리라 생각된다.

아무튼 여성은 남성에 비해 구강



건강에 불리한 요소를 많이 갖고 있다. 그뿐 아니라 아름다운 여성의 입에서 냄새가 나서야 될 말인가? 이러 저러한 이유로 여성은 구강위생에 많은 노력을 기울여야 할 것이다.

3. 잘못된 치과상식

1) 스케일링을 하면 이가 깎여 나기서 시리므로 안 하는 것이 좋다.

스케일링은 치아에 붙어 있는 치태 및 치석을 제거하는 치료로써 치

아에는 전혀 손상을 주지 않는다. 스케일링을 한 후에 이가 시린 것은 두껍게 붙어 있는 치석을 다 떼어 내면 치석 때문에 존재했던 잇몸염증이 가라앉으면서 부어 있던 잇몸이 수축되어 치아뿌리가 노출되기 때문에 찬물에 시리게 되는 것으로 시일이 지나면 원상 회복된다.

2) 스케일링은 한번 하게 되면 자주 해야 하기 때문에 안 하는 것이 좋다.

치석은 음식물 찌꺼기와 세균이 결합되어 생성되는 해로운 물질로써 제거하지 않으면 치아 및 잇몸에 독성물질로 인한 자극을 줌으로써 염증을 일으키며 또한 계속 치아 뿌리 방향으로 파고들면서 침착이 되므로 치아가 흔들리게 되고 결국에는 치아가 빠지는 경우도 생긴다.

이러한 것을 예방하는 것이 스케일링으로서 스케일링을 하고 난 뒤에는 치석이 조금만 끼어도 많이 낀 것처럼 느끼게 되며 그러므로 한 번 하면 자주 해야 한다고 알고 있는 경우가 많은데, 스케일링을 하던 안 하던 간에 치석은 우리가 음식을 먹을 때 되면 치아에 끼게 되므로 스케일링을 함으로써 치석이 더 잘 낀다는 것은 잘못된 상식이다.

3) 스케일링은 너무 아파서 하기가 싫다.

평생에 한두 번 하는 사람은 스케일링할 때 이쁠 수 있다. 치아에 붙어 있는 치석을 모두 떼어 내야 하기 때문에 오래된 치석은 잘 떨어지지 않기 때문이다. 그러나 정기적으로 스케일링을 하는 사람은 시간도 얼마 걸리지 않으며, 아프지도

않고, 스케일링을 하고 난 후 찬물
에 시리지도 않다.

4) 스케일링을 하면 치아 사이 가 벌어진다.

스케일링이란 치아에 붙어 있는
치석을 떼어 내는 치료술식이다. 치
석을 떼어 내면 치석이 있던 자리
가 공간으로 남게 되며, 또한 치석
으로 인해 부어 있던 잇몸이 가라
앉으면서 치아 사이가 벌어진 것처
럼 느껴지게 되는 것이다.

그러나, 이러한 경우는 항상 그
런 것이 아니고 치석이 매우 많았
던 경우에 일어나는 것이고 정기적
으로 스케일링을 하는 사람에게서
는 치료전후에 아무런 변화가 없다.

5) 잇몸질환이 있는 경우, 인사돌·덴타돌 같은 잇몸 약 을 먹으면 병이 낫는다.

잇몸질환은 질병을 일으키
는 유발인자가 있다. 다시 말
하면 치태나 치석같은 물질이
잇몸에 자극을 주어 질병이 일
어나고 진행되는데 약을 먹어
서 이러한 물질(치태, 치석)이
없어진다면 효과가 있지만 그
렇지 못하므로 효과가 전혀 없
다고 할 수 있다. 내과의 질병

같이 약으로 치유되는 것이 아니고
외과같이 원인 제거가 필요하다.

6) 구강청정제나 방향성 치약으 로 구취(입냄새)를 없앨 수 있다.

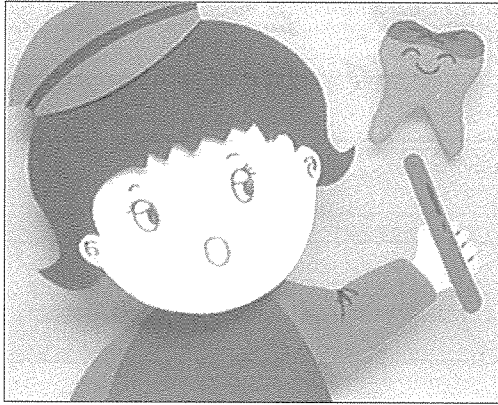
입 냄새의 원인은 앞에서 열거한
것처럼 여러 가지이다. 구강청정제
등의 사용으로 일시적으로 입 냄새
는 없어질 수 있으나 약제의 효과
가 떨어지면 또 입 냄새가 난다. 구
강청정제를 자주 사용하면 되지 않
겠는가?라고 생각하겠지만 미국에

서 구강암 발생원인을 조사한 결과
에 의하면, 빈번한 구강청정제의 사
용이 구강암 발생의 많은 원인이었
던 것으로 밝혀졌다.

7) 껌을 씹는 것은 치아에 안 좋다.

껌은 단물만 빨아먹고 버리는 경
우는 치아에 좋지 않고, 10분 이상
씹게 되는 경우에는 치아에 좋은
영향을 미칠 수 있다. 단물이 빠진
후에도 계속 씹게 되면 치아 주위
에 붙어 있는 음식을 찌꺼기가 닳
여 나갈 수도 있고, 씹는 운동에 의
해 잇몸과 턱 근육이 강화된다.

그러나 턱이 아플 때까지 하루종
일 껌을 씹는 것은 턱 근육에 무리
를 줄 수 있다.



8) 선천적으로 치아가 약한 사 람이 있다.

황니가 튼튼하다고 하는 말이 있
다. 그러나 이가 선천적으로 약하고
튼튼한가는 알려진 바 없다. 치아
색과 치아의 건강함 것은 관계가
없다. 오히려 치아를 희게 하는 치
아미백술이 각광을 받고 있다.

9) 이 없으면 잇몸으로 산다.

우리 신체 중에서 중요하지 않은
것은 아무 것도 없다. 그러나 치아

는 우리 몸이 생존 및 활동하는데
가장 기초가 되는 에너지원을 공급
하는 것이다.

다시 말해서 생명유지의 가장 기
본적인 역할을 담당하는 곳이다. 치
아가 없으면 음식을 어떻게 씹을
수 있겠는가? 인간인 경우에는 다
르겠지만 “사자는 충치가 하나만
있어도 죽는다”고 한다. 이는 전적
으로 잘못된 속담이다.

10) 칫솔질은 아침, 점심, 저녁 세 번만 하면 된다.

칫솔질이라는 것은 음식을 먹
은 후에 치아에 붙어 있는 찌꺼기를
닦아내는 것이다. 그러므로, 세끼
식사는 물론, 무엇보다도 먹은 후에
는 칫솔질을 하는 것이 바람직하다.

11) 전통 칫솔이 손으로 하는 칫솔질보다 더 편하고 잘 닦인다.

올바른 칫솔질은 방법에서
설명했듯이 아래위로 솔로 쓸
어내듯 부드럽게 해주는 것이
좋다. 전통칫솔은 아직까지 회
전하는 것은 없는 것 같으며
있다 하더라도 손으로 하는 것
만큼 정교하지 못하다. 전통칫
솔은 장애인이나 어린이가 같이
손을 잘 사용하지 못하는 사람들을
위해 만든 것이다.

12) 머리가 큰 칫솔이 좋다.

머리가 큰 칫솔이 잘 닦일 것 같
지만 치아 사이와 구석구석을 잘
닦기 위해서는 머리가 작은 칫솔이
더 좋다. 머리가 큰 칫솔은 오히려
무리하게 구석진 부위에 집어넣으
려다 입안에 상처를 내는 경우가
많다.