

# 잇몸병을 그냥 두면 입속은 질병의 온상이 된다

잇몸병(치주질환)은 한국인이 가장 많이 앓는 질환 중 하나이다. 건강보험심사평가원의 진료비 통계지표(2009년 기준)에 따르면 치주질환 진료가 감기 등의 호흡기 질환 다음으로 많다고 한다. 문제는 많은 사람들이 잇몸병에 시달리고 있지만 그 심각성을 크게 인식하지 못하고 있다는 점이다. 잇몸병이 합병증을 유발하는 질병의 뿌리인데도 말이다.

에디터 이일섭 전문 양승민(삼성서울병원 치주과 교수)



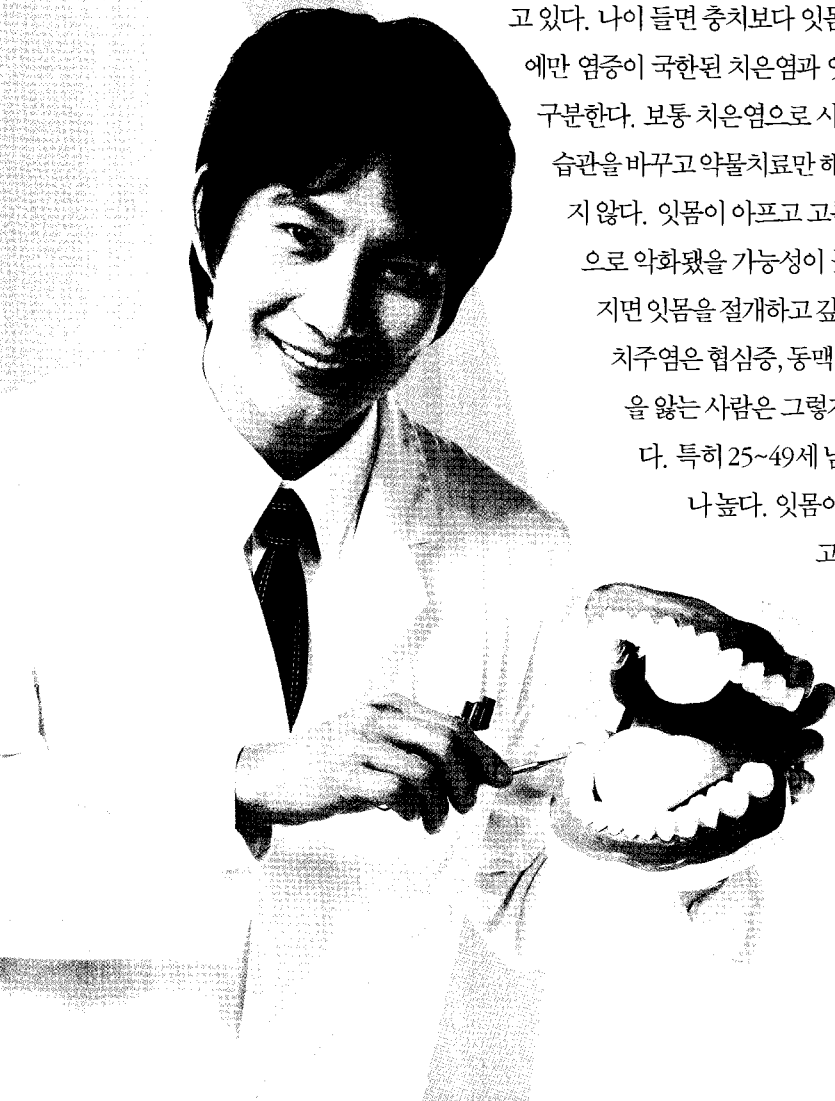
40세 이상의 90%가 치주염을 앓고 있다

잇몸병은 치아와 잇몸 사이에 치태(플라그)와 치석이 생기면서 박테리아가 번식해 잇몸에 염증을 일으키는 병으로 노화와 관련이 있다. 우리나라의 경우 20세 이상의 성인은 과반수 이상, 35세 이후에는 4명 중 3명이, 그리고 40세 이상의 장노년층은 80~90%가 이 병을 앓고 있다. 나이 들면 충치보다 잇몸병으로 이를 뽑는 경우가 더 많을 정도다. 잇몸병은 잇몸에만 염증이 국한된 치은염과 잇몸과 잇몸뼈 주변까지 염증이 생기는 치주염(풍치)으로 구분한다. 보통 치은염으로 시작해 치주염으로 악화되는 경우가 많다. 치은염은 양치질 습관을 바꾸고 약물치료만 해도 완치될 수 있지만 치주염으로 진행된 뒤에는 치료가 쉽지 않다. 잇몸이 아프고 고름이 나며, 치아 틈새가 벌어지면서 흔들리면 이미 치주염으로 악화됐을 가능성이 높다. 초기에는 스케일링만으로도 치료할 수 있지만 심해지면 잇몸을 절개하고 깊숙이 박힌 치태를 긁어내야 한다.

치주염은 협심증, 동맥경화증, 심근경색증 등 심혈관 질환과 관련이 높다. 치주염을 앓는 사람은 그렇지 않은 사람보다 심혈관 질환에 걸릴 위험이 25% 정도 높다. 특히 25~49세 남성 치주염 환자의 심혈관 질환 유병률은 정상인보다 70%나 높다. 잇몸이 오랜 기간 세균에 감염되면 우리 몸은 세균 증식을 막으려

고 혈액 내의 백혈구수를 늘린다. 백혈구는 혈관벽을 약하게 해 뇌나 심장혈관에 혈전을 만든다. 또 백혈구가 늘어나면 혈액 응고 인자도 많아져 혈액이 끈끈해지므로 심혈관에 무리가 가게 된다.

치주염 원인인 세균이 혈액을 타고 돌아다니며 혈관벽을 망가뜨리고 동맥경화증을 일으킬 수도 있다. 손상된 혈관벽을 복구하기 위해 혈관에 침투한 단핵구라는 세포가 혈관에 염증반응을 높여 혈관을 좁히는 역할을 한다.





## 치주염은 당뇨병을 부른다

당뇨병 환자는 치주염이 생기지 않도록 각별히 주의해야 한다. 당뇨병 환자는 혈당이 올라가지 않도록 섬유질 식품 섭취를 늘려야 하는데 치주염이 있으면 음식을 씹기가 불편해 자연히 섬유질 섭취가 줄고, 소화가 쉬운 지방과 당류의 섭취가 늘어나 당뇨병을 악화시킬 우려가 있다. 게다가 당뇨병은 그 자체가 만성 염증 질환의 일종이므로 잇몸에 염증물질과 세균이 침투하면 증세가 악화될 수 있다. 2009년 뉴욕대 치대 연구팀 자료에 따르면 치주염이 있는 사람의 93%가 당뇨병 고위험군인 것으로 나타났다. 반대로 당뇨 합병증으로 치주염이 생길 수도 있다. 당뇨병 환자는 혈당을 조절하는 능력이 없어 정상보다 많은 수분을 당과 함께 소변으로 배출한다. 그러다 보니 입안이 마르고 침의 당도가 높아 세균이 번식하기 좋은 조건이 된다. 이 때문에 당뇨병 환자는 정상인보다 치주염 발병률이 3배나 높다. 특히 당뇨병 합병증이 있는 경우는 치주염 발생률이 5배나 높다는 연구결과도 있다. 양승민 삼성서울병원 치주과 교수는 “당뇨병성 치주염은 일반 치주염보다 진행 속도가 빨라 중증으로 이어질 확률이 높다”고 지적한다.

임신부에게 치주염이 있으면 조산 위험도 높다. 만성 염증으로 생성된 산성물질이 자궁을 자극해 조기 수축을 유도하기 때문이다. 치주염이 있는 임신부의 조산 위험은 3~8배 높은 것으로 알려져 있다.



## 금연과 올바른 칫솔질만이 치주염을 막을 수 있다

치주염을 막으려면 금연은 기본이다. 흡연자의 경우 비흡연자보다 치주염 발생률이 4배 이상 높다. 담배를 피우면 구강건조증이 생길 뿐 아니라 니코틴과 일산화탄소 등 유해성분이 잇몸의 혈액순환을 방해하기 때문이다.

올바른 칫솔질도 치주염을 예방하는 데 필수다. 칫솔을 45도 각도로 세우고 치아와 잇몸 사이에 반반씩 겹치게 한 다음, 잇몸부터 치아 쪽으로 쓸어내듯 돌려가며 칫솔질을 해야 한다. 순서는 어금니 안쪽에서 바깥쪽, 앞니 안쪽에서 바깥쪽, 어금니 씹는 면, 혀 순이 바람직하다. 정기적으로 스케일링 등 치과 진료를 받는 것도 중요하다. 잇몸병이 있으면 스케일링에 건강보험이 적용돼 비용의 30%만 본인이 부담하면 된다. 특히 고혈압과 당뇨병 환자는 3~6개월마다 치과 검진을 받아야 한다. ⑥



## 치과 의사들이 제안하는 최적의 입 속 건강법

- 정기검진을 받는다 정기검진의 중요성은 두말할 나위가 없다. 치과에서 치아 상태와 생활습관을 점검 받는다. 검진 결과에 따라 다음 검진일을 정한다. 보통 3개월~2년에 한 번씩은 검진을 받아야 한다.
- 양치질을 꼼꼼히 한다 칫솔을 가볍게 쥐고 작은 원을 그리면서 이의 앞면과 뒷면을 위아래로 꼼꼼히 닦는다.
- 전동칫솔을 쓴다 전동칫솔은 일반 칫솔보다 비싸긴 하지만 플라그 제거에는 효과적이다. 사용법에 따라 제대로 쓰는 게 중요하다.
- 치실을 사용한다 칫솔만으로는 치아 사이에 낀 플라그를 완전히 닦아내기 못한다. 이런 경우에 치실이 필요하다. 맨손으로 치실을 쓰는 게 어렵다면 치실 막대기나 손잡이를 사용하면 좀 더 수월하다.