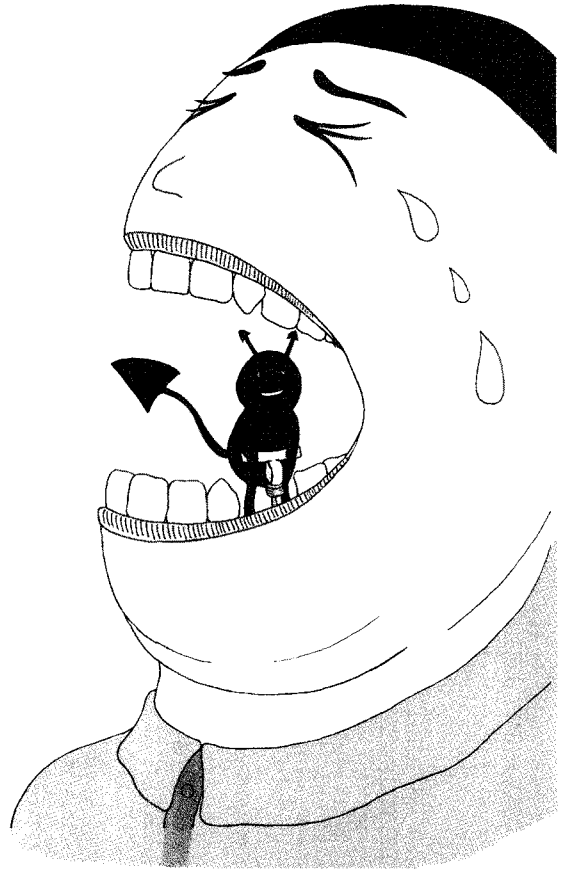


당뇨인 건강한 치아관리법 바른 칫솔질, 3~6개월 치과 검진 필요

건강한 치아는 오복(五福) 중의 하나로 여길 만큼 우리 몸에서 중요한 기능을 담당한다. 한 연구결과에 따르면 당뇨병환자가 치주질환이 있으면 혈당조절이 어려워질 뿐 아니라 뇌졸중, 심혈관질환 등 합병증이 조기에 발생할 수 있는 것으로 밝혀졌다. 당뇨병이 있으면 치주질환이 잘 생기는데 제대로 관리하지 않고 방치하면 전신질환까지 발생할 수 있는 것이다. 더 큰 문제는 치아관리에 소홀한 경우가 많다는 것. 치아건강을 위한 올바른 관리법에 대해 알아보자.



당뇨 있으면 치주질환 발생 높아

당뇨병이 있으면 전신뿐만 아니라 입안에서도 여러 가지 문제를 발생시킨다.

당뇨병환자는 고혈당으로 인해 수분이 소변으로 많이 빠져나가면 침 분비가 감소해 구강 건조증이 잘 생긴다. 구강 건조증으로 입이 마르면 충치 및 치주질환이 잦게 발생한다. 침은 치아를 건강하게 유지하는 역할을 하는데, 음식물을 먹고 삼키도록 도와주는 소화 작용은 물론 입안에 남아 있는 음식물 찌꺼기 및 미생물·세균을 씻어주기도 한다. 또한 충치의 발생을 억제시켜 주기도 한다.

더불어 혈당이 높아지면 당분이 좋은 영양분이 돼 입 속 세균이 자라나는 좋은 환경이 만들어진다. 이렇게 되면 불필요한 세균까지 많아지면서 입 속 건강을 위협한다.

이상증세 있으면 치주질환 의심해야

당뇨병환자는 면역력이 떨어져 있어 염증이 잘 생기고 빠르게 진행된다. 뿐만 아니라 상처가 생겨도 잘 낫지 않아 치료가 힘들기 때문에 3~6개월 간격으로 치과검진을 받아야 한다.

치주질환은 초기에 뚜렷한 증상이 없다. 다음과 같이 이상 증세가 나타났을 때는 잇몸 질환이 시작됐다는 신호다.

▲칫솔질 할 때 잇몸에서 피가 나온다 ▲입 냄새가 계속난다 ▲치아가 흔들린다 ▲치아와 잇몸 사이에서 그림이 나온다 ▲잇몸을 건드리면 통증이 있다 ▲잇몸이 내려앉아 있고 치아가 전에 비해 길어졌다 ▲잇몸색이 벌겋게 변했다

위와 같은 증상이 하나라도 나타났다면 서둘러 치과를 방문해야 한다. 치료받을 때를 놓치면 중증 치

주질환으로 진행돼 치아가 몽땅 빠질 수 있고 수술이 불가피해질 수 있다. 또 치과 치료 시 드는 정신적인 스트레스나 비용 부담이 점점 더 커지게 된다.

혀와 잇몸도 같이 닦아야

입 속 건강을 지키려면 평소 치아관리를 철저히 해야 한다.

우선 하루 3번, 식후 3분 이내 3분 동안 꼼꼼히 이를 닦고 올바른 칫솔질로 구강상태를 청결하게 해야 한다. 칫솔의 선택도 중요한데, 칫솔모는 거친 것보다는 부드러운 것으로 사용하고 양치 시 치아만 닦지 말고 잇몸까지 골고루 칫솔질을 한다.

올바른 칫솔질은 칫솔을 약 45도 기울이고 문지르는 식으로 부드럽게 하고, 혀 상단의 거친 부위도 칫솔로 깨끗이 닦아준다. 더불어 한 가지 칫솔만 고집하기보다 치간 칫솔과 치실, 혀를 닦는 혓솔기 등도 함께 활용하도록 한다.

또한 입안을 마르지 않게 해야 하는데, 구강건조증이 심하면 효소성분과 불소 성분이 가미된 바이오덴 구강세정제나 일반 치약 대신에 바이오덴 치약을 사용한다.

혈당관리 후 치과치료

평소 철저히 관리 잘해도 구강 내 세균이 증식할 수 있으므로 3개월에 한 번씩은 치과를 방문하여 치아주변의 세균을 없애야 한다. 세균이 딱딱하게 들쳐럼 쌓인 치석은 칫솔질로는 제거가 불가능하므로 이때는 스케일링 치료가 필요하다.

치과 방문 시에는 반드시 본인이 당뇨환자임을 밝히고 혈당수치는 어느 정도인지, 현재 당뇨관리는 어떤 방법으로 하고 있는지 담당의사와 얘기한 후 치료를 받도록 한다. 만약 혈당치가 불량하다면 조절된 다음 치료를 받아야 한다. 이는 치아를 빼거나 수술을 할 때 혈당이 높을 경우 회복이 더더 과다출혈의 위험이 있고 2차 감염이 될 수 있기 때문이다.

치주질환으로 치아가 빠졌다면 빠진 한 달 내 복원을 해야 한다. 치아가 없는 상태가 오래되면 치열이 뒤틀어지고 프라그(치태, 치석의 전단계)제거도 어려워 치주질환을 더욱 악화시킨다. 요즘은 틀니, 브릿지, 임플란트 등 치아를 대체하는 방법이 여러 가지가 있다. 예전에는 당뇨환자에게 임플란트가 위험하다고 인식되어 왔지만 최근에는 시술이 발달해 혈당관리와 잇몸 뼈의 상태에 따라 충분히 가능하다.

치주질환을 치료하지 않으면 치아가 소실돼 음식을 잘 씹을 수 없게 된다. 특히 야채나 잡곡 등 거친 음식을 섭취하기 곤란해지면 식이요법을 제대로 실천 할 수 없게 된다. 결국 혈당관리가 힘들어져 자연히 합병증이 발생할 확률이 높아진다.

당뇨환자라고 해서 특별한 치료를 받으란 법은 없다. 평소 꾸준한 관리와 정기적인 검진으로 치아 건강을 지키도록 하자. ✎

글/ 김민경 기자



〈당뇨인의 치아 관리 10계명〉

1. 하루 2번 치실을 사용한다.
2. 입 안이 건조하면 물로 자주 헹구어준다.
3. 칫솔질 할 땐 혀 속까지 꼼꼼히 닦아준다.
4. 뚜렷한 자각 증상이 없어도 3~6개월에 한 번씩 꼭 치과정기검진을 받는다.
5. 치아가 빠지면 일주일에서 한 달 내 빨리 치아를 복원한다.
6. 스트레스를 줄이고 술과 담배는 끊는다
7. 저혈당 방지를 위해 치료 당일 아침식사는 반드시 한다.
8. 치료시간은 몸 상태가 좋은 오전시간을 선택한다
9. 당뇨 약 복용 후 1시간 정도 지난 뒤 진료를 받는다.
10. 가능한 충격과 스트레스를 줄일 수 있도록 진료시간, 통증, 마취, 출혈을 최소화한다.