

메마른 입속에 세균 자란다...치아 지키는 333법칙

나이 들면 침 적어져...찌릿한 통증 느끼면 치과 찾아야

칫솔질, 윗니 아래로 쓸어내리고 아랫니는 위로 쓸어올려

[중장년치아]



나이가 들면서 침이 적어지고 입속이 건조해지면 치아 건강이 크게 나빠질 수 있다. 이는 소변을 배출하는 이뇨제나 항우울제 같은 약물을 복용한 것도 영향을 미친다. 입속이 건조해지면 세균이 번식하기 쉽다. 각종 치주질환이 발생하는 원인이다. 40세 이상 중장년층 10명 중 9명은 풍치로 불리는 치주질환을 앓고 있다. 풍치는 치아에 생기는 세균성 플라그(plaque)와 세균이 모여 만들어진 바이오필름 때문에 발생한다. 입속에 생긴 플라그를

나이가 들면서 침이 적어지고 입속이 건조해지면 치아 건강이 크게 나빠질 수 있다. 이는 소변을 배출하는 이뇨제나 항우울제 같은 약물을 복용한 것도 영향을 미친다. 입속이 건조해지면 세균이 번식하기 쉽다. 각종 치주질환이 발생하는 원인이다. 40세 이상 중장년층 10명 중 9명은 풍치로 불리는 치주질환을 앓고 있다. 풍치는 치아에 생기는 세균성 플라그(plaque)와 세균이 모여 만들어진 바이오필름 때문에 발생한다. 입속에 생긴 플라그를

두면 단단해지면서 치석으로 변한다. 이 치석 때문에 잇몸이 치아로부터 벌어지고 그 사이에 염증주머니(치주낭)가 생긴다.

이로 인해 치아가 흔들리게 된다. 건강한 잇몸은 연분홍색에 치주낭이 깊지 않고 표면이 견고하고 플라그나 염증이 없다.

백영길 용인동백 유대치과의원 대표원장은 "치아 표면에 붙어 얇고 끈적한 막처럼 형성된 치태를 제거하지 않으면 입속에 칼슘과 인 등의 무기질과 만나 치석이 생긴다"며 "치석은 주기적인 스케일링을 통해 관리해야 한다"고 설명했다.

고혈압과 당뇨병 등 만성질환을 앓거나 오랫동안 담배를 피울 때도 치주질환이 발병한다. 의학적으로 치주질환은 치은염과 치주염으로 구분한다.

치은염은 염증 때문에 잇몸이 빨갛게 붓고 피가 나는 증상이다. 초기에는 칫솔질만 잘해도 증상이 낫지만, 잇몸과 잇몸뼈에 염증



이 생기는 치주염으로 발전하면 입 냄새가 심해지고 음식을 먹을 때마다 통증을 느낀다.

치은염이 치주염으로 발전하면 스케일링 같은 일반적인 치료로는 증상이 낫지 않아 수술을 받아야 한다. 치주수술은 잇몸을 열어 치아와 그 뿌리가 잘 보이도록 만든 뒤 세균성 치석을 제거한다. 이후 잇몸을 닫아 봉합하면 수술이 끝난다.

흔히 충치로 부르는 치아우식

증은 입속 세균에 의해 당류가 분해되고 산이 치아를 약하게 만드는 질환이다. 어린이나 청소년 환자가 많은 게 특징이다. 나이가 들어 발생하는 치아우식증은 '노인성'으로 분류한다.

백영길 원장은 "치아우식증은 잇몸 경계나 치아 사이에 발생하고 통증을 느끼지 못해 치료 시기를 놓치는 경우가 많다"며 "물을 마시거나 음식을 먹을 때 찌릿한 통증을 느끼면 즉시 치과를 방문

해야 한다"고 강조했다.

치아 건강을 지키는 지름길은 올바른 칫솔질이다. 치과의사들이 강조하는 칫솔질은 '3-3-3 법칙'이 대표적이다. 이 법칙은 하루 3번, 3분 이상, 식후 3분 이내에 이를 닦는 방식이다. 칫솔질은 윗니는 아래로 쓸어내리고 아랫니는 위로 쓸어올리는 동작을 반복하는 게 좋다.

뉴스1

치아 콤플렉스에 치과찾는 중년들...교정치료법은?



치아교정은 청소년기에 많이 하지만 최근에는 치아건강과 미용목적으로 치과를 찾는 중·장년층들도 많아졌다.

29일 대한치과교정학회 학술과제 연구에 따르면, 20~70대 연령 598명을 대상으로 치아교정에 대한 설문조사를 진행한 결과 20대의 63.2%, 40대 46.2%, 50대 45.1%, 60대의 35.2%가 관심을 보였다. 나이가 들어도 일정부분 관심도가 유지되는 셈이다.

진세식 유대강남치과의원 대표원장은 "중·장년층은 어렸을 때보다 치아 이동속도가 다소 느리지만 치아교정 효과는 충분히 얻

을 수 있다"며 "평생 콤플렉스였던 고르지 않은 치아나 돌출입, 무턱증 등을 치아교정으로 치료하는 사례가 많다"고 밝혔다.

진 원장은 이어 "예전에는 가지런했던 치아가 나이가 들면서 틀어져 치주염, 치아소실 등을 동반해 치과를 찾기도 한다"고 덧붙

을 수 있다"며 "평생 콤플렉스였던 고르지 않은 치아나 돌출입, 무턱증 등을 치아교정으로 치료하는 사례가 많다"고 밝혔다.

진 원장은 이어 "예전에는 가지런했던 치아가 나이가 들면서 틀어져 치주염, 치아소실 등을 동반해 치과를 찾기도 한다"고 덧붙

을 수 있다"며 "평생 콤플렉스였던 고르지 않은 치아나 돌출입, 무턱증 등을 치아교정으로 치료하는 사례가 많다"고 밝혔다.

진 원장은 "중년 치아관리는 노년기 치아건강에 절대적으로 영향을 미치기 때문에 나이가 많다고 교정치료를 포기하는 것보다 교정 전문의와 상담을 통해 자신에게 꼭 맞는 치아교정을 결정하는 것이 바람직하다"고 조언했다.

뉴스1

고르지 않은 치아·돌출입·무턱증 등 치료 많이 해

골다공증·당뇨 등 질환있다면 전문의와 상담 필수

였다.

교정치료는 자신의 치아상태에 따라 치료시기와 기간, 치료법이 다르다. 치아 바깥쪽 면에 금속으로 된 브라켓을 부착하는 메탈교

이지만 간단한 치아 교정에 가능한 방법이고 심한 부정교합에는 적당하지 않다.

치주질환과 충치 등이 있다면 교정 전 치료가 먼저 이뤄져야 한

뉴스1

임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리 따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요. 당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.