

노인의 치과질환

사람에게 있어서 먹고 싶은 음식을 마음대로 먹을 수 있다는 것은 큰 즐거움 중 하나이며, 이를 위해서는 건강한 구강조직이 필수적이다. 이러한 구강조직에는 치아, 치아를 유지하게 하는 치주조직, 악관절 등 많은 부위가 포함되나 그 중에서도 자주 문제를 일으키는 것은 치아와 치주조직이다.

흔히들 나이가 들면 치아가 나빠지고 풍치, 즉 잇몸이 나빠지는 것은 당연한 것으로 알고 있으나 사실은 그렇지 않다. 물론 사람은 나이가 들면서 침의 양이 적어지고 전반적인 신체 저항성이 떨어져서 젊은 사람보다는 치과질환이 발생할 가능성이 많기는 하지만, 사람



김종열

의 치아는 잘 관리만 하면 100년 이상을 사용할 수 있으며 치주조직 또한 잘 관리만 한다면 풍치로 인해 치아를 잃게 되는 것을 막을 수 있다.

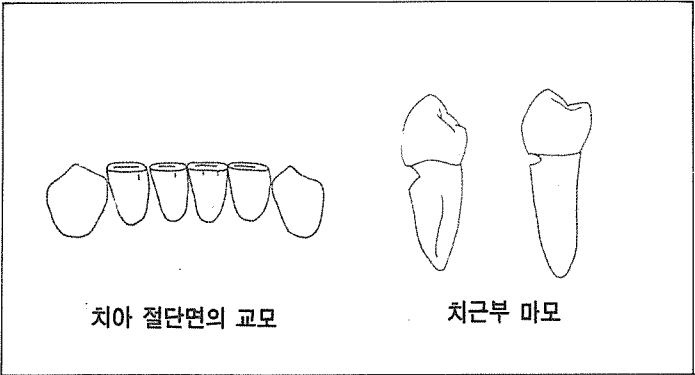
즉, 치아를 잃게 되는 원인은 구강조직의 자체특성에 있다기 보다는 그 구강조직을 관리하고 있는 자기자신에게 책임이 있는 것이다.

노인층에서 가장 문제가 되는 주요 치과질환은 크게 치근 우식증, 치주질환, 구강암의 세 가지로 나누어 볼 수 있으며, 이 중에서도 치근 우식증과 치주질환은 거의 대부분의 노인들이 갖고 있는 치과질환이다. 지금부터 이 세가지 치과질환의 원인 및 특성, 예방에 초점

을 두고 설명해 보기로 한다.

총치(치아우식증)

일반인은 물론 심지어 치과 의사조차도 총치(치아 우식증)는 청소년층에



서만 주로 문제가 되는 치과질환이라고 잘못 알고 있는 경우가 있다. 그러나 중년층, 노인층에서도 치아 우식증은 주요 발생부위 만이 바뀔 뿐이지 주요한 치과질환의 하나임은 청소년층과 같다.

물론 중년 이상의 연령에서는 치주질환이 상대적으로 중요한 자리를 차지하는 것이 사실이나 치아 우식증도 무시할 수 없는 치과질환의 하나이다.

청소년층에서는 주로 치관부에 치아 우식증을 일으키는 반면에, 노인층에서는 주로 치근부(치아의 뿌리 부위)에 치아우식이 발생한다. 그 이유는 나이가 들어감에 따라 정상적으로 잇몸이 약간씩 내려가기 때문에 치근부가 노출되고 그에 따라 치관부보다 상대적으로 약한 치근부에 치아 우식증이 발생할 가능성이 증가하기 때문이다.

또한 많은 수의 사람들이 과도한 칫솔질로 자신의 잇몸이 내려가

치근우식증을 예방하려면 치근노출을 최소화하고 프라그를 효과적으로 제거하여야 한다.

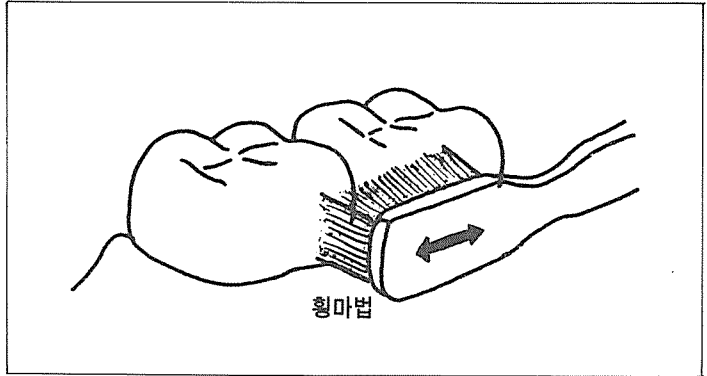
는 속도를 더욱 부추키고 있으며, 잇몸만 내려가는 것이 아니라 치근 부위를 마모시키고 있다.

그러므로 치근 우식증을 예방하기 위해서는 치근노출을 최소화하면서 프라그(음식 찌꺼기와 세균이 합쳐진 덩어리)를 효과적으로 제거할 수 있는 방향으로 노력해야 한다. 그것은 그림으로 설명할 과도한 횡마법 칫솔질을 삼가하고 회전법 칫솔질을 사용하며, 치약은 불소함유치약-불소는 치아우식증 예방에 필수적이다. 현재 국내 치약의 70% 이상이 불소함유치약이므로 치약튜브의 성분을 읽어보면 일반인도 쉽게 알 수 있다-을 사용하는 것이다.

반복해서 다시 강조하지만 치근 우식증을 예방하기 위해서는 치근 부위가 노출되는 것을 최소화 하면서 효과적으로 프라그를 제거하고 불소치약을 통해 불소를 계속적으로 발라주는 것이 우선이다.

특집 · 노년기를 건강하게 보내자

또한 치근부위가 노출되면 치근 우식 증의 위험이 있을 뿐만 아니라 많은 성인들이 고생하고 있는 시린이가 되기 쉬우므로 칫솔질 방법은 무엇보다도 중요하다.



치주질환

노인층을 포함해서 우리나라 중년층 이상의 거의 모든 사람들이 치주치료가 필요하다고 할 수 있을 만큼 치주질환은 노인층의 중요한 치과질환이다.

치주질환의 원인은 한 마디로 프라그(치태)이다. 프라그는 음식 찌꺼기와 세균이 합쳐진 것으로서 대부분의 치과질환의 원인이 될 만큼 중요하므로 치주질환의 예방을 위해서는 치아우식과 마찬가지로 이 프라그의 제거가 우선이다.

프라그의 제거를 위해서는, 우선적으로 식사 후에는 반드시 올바른 방법으로 칫솔질을 하는 습관을 갖는 것이 중요하다. 여기에 더불어 치실을 부가적으로 사용한다든지, 필요한 경우 치간칫솔 등을 사용하여 하며 자세한 사용방법은 사전에 치과의사에게 반드시 문의해야 한다.

과도한 횡마법

칫솔질은
치근을
마모시키므로
삼가해야 한다.

구강암

노인층에서는 신체 저항성이 떨어지므로써 유해한 자극에 대한 감수성이 높아지고 이로 인해 궤양이나 각화증 등을 초래하기 쉽고, 구강암의 발생 위험도가 젊은 층에 비해 상대적으로 증가하게 된다.

이러한 구강암은 사람의 전체 암 발생의 5% 정도를 차지하며 암이 발생했을 경우 사망률도 높은 편이다. 그러므로 구강암은 다른 어떤 치과질환보다도 예방이 중요하며 구강내에 심상치 않은 부위가 생긴 경우에는 반드시 치과의사에게 진찰을 받아야 한다.

예를 들면, 갑자기 커지는 구강내 병소, 잘 낫지 않는 구강내 궤양, 얼굴이나 구강내 지속적인 감각마비나 통증, 지속적인 구강내 출혈 등이 있을 때에는 지체 말고 치과의사의 진찰을 받아야 한다.

구강암의 원인은 몇 가지로 요

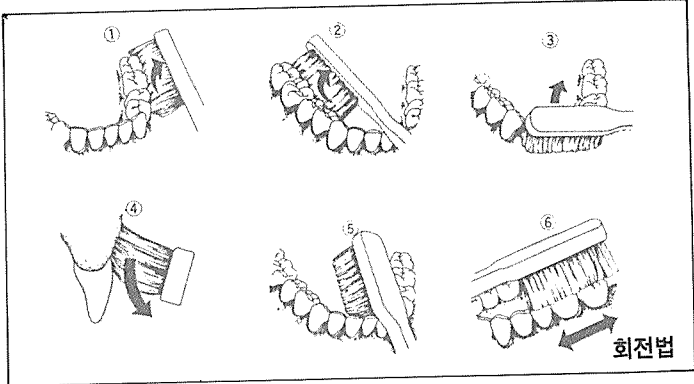
약할 수 없을 만큼 다양하나 중요한 원인들로서는 과도한 흡연, 과음, 구강조직에 대한 지속적인 자극-예: 잘 맞지 않는 틀니로 인한 특정 구강부위의 지속적인 자극-, 얼굴과 입술 부위가 장시간 햇볕에 노출되는 것 등을 들 수 있다.

그러므로 구강암의 예방을 위해서는 과도한 흡연과 과음을 삼가하고 균형있는 식사를 해야 하며, 틀니를 포함하여 구강내 보철물이 잘 맞지 않아 지속적인 자극을 주는 경우에는 다시 치료를 받아야 한다.(시간이 지나면서 잇몸은 정상적으로 조금씩 낮아지므로 전에 꼭 맞던 틀니도 몇 년 후에는 잘 맞지 않게 된다.)

또한 장시간 동안 얼굴이나 입술등이 햇볕에 노출되는 직업을 가진 사람은 모자를 쓰고 연고를 바른 후 일을 하도록 하는 것이 좋다.

위에서 언급하지 않은 것 중에 노인의 구강건강과 관련된 두 가지를 더 언급한다면 치경부 침식증과 틀니의 관리가 있다.

치경부 침식증은 산에 의해 치경부(치아의 목 부위)가 파괴되는 질환으로서 과도한 위산의 분비 등



**치아를
보호하려면
회전법
칫솔질을
사용하고,
불소함유치약을
사용하는 것이
좋다.**

전신질환이 원인일 수도 있고 산도가 낮은 각종 음료수의 과도한 섭취에서 올 수도 있다.

전신질환에 의한 것은 여기에서 설명하지 않겠지만 하여간에 이러한 치경부 침식증을 막기 위해서는 자주 물양치를 하고 음료수를 먹을 때는 빨대를 사용함으로써 음료수가 치아에 직접 닿지 않도록 하는 것이 좋다.

또 틀니의 관리방법은 다음과 같다. 사람의 모든 신체부위가 휴식이 필요하듯이 구강내 조직, 즉 틀니를 받치고 있는 부위들도 휴식이 필요하다. 그러므로 취침 시에는 반드시 틀니를 빼서 물에 담구어 놓아야 한다. 그 이유는, 틀니의 재료는 공기중에서는 수축하여 변형되는 성질을 갖고 있기 때문이다.

구강조직의 휴식 뿐 아니라 틀니의 청결도 중요한데, 틀니는 치아와 마찬가지로 식사 후에는 반드시 빼서 닦아주어야 한다. 틀니를

세척할 때에는 바다에 떨어져 깨지지 않도록, 바닥에는 폭신한 수건 등을 깔고 그 위에서 세척해야 하며 세척 시에는 의치용 솔이나 낚은 칫솔 등을 이용하여 세척하되 치약을 사용하면 절



대로 안된다. 왜냐하면 모든 치약에는 마모제가 들어가 있어서 틀니를 마모시킴으로써 틀니가 잘 맞지 않게 되는 원인이 되기 때문이다. 그러므로 틀니를 닦을 때에는 틀니 세정제나 비누 등으로 닦고 맑은 물로 행구어 내도록 한다.

위에서 중요한 세 가지 노인 치과질환의 특성 및 그 예방방법을 설명하였지만 어떠한 예방 방법보다 우선되는 것은 정기적인 치과검진이다. 즉, 최소한 6개월에 한 번 씩은 치과검진을 받음으로써 질병을 조기에 발견, 치료할 수 있다.


신이 사람에게 준 자연치아는 인공적으로 만들어지는 보철물에 비교될 수 없을 만큼 여러가지 면에서 우수하며 -한 가지 예로 틀니의 씹는 힘은 자연치의 30% 미만이다-, 잘 관리만 해 주면 평생 동안 자연치아를 갖고 살 수 있다.

“이 빠지면 틀니하고 틀니도 안 되면 잇몸으로 살지.”라는 말이 받

노인의 구강관리에 있어서 틀니의 관리도 중요한데, 틀니도 치아와 마찬가지로 식사 후에는 반드시 빼서 깨끗이 닦아주어야 한다.

아들여진 것은 이미 오래 전의 노인층에서이다.

우리나라를 포함해서 세계의 많은 나라 사람들의 평균수명이 계속적으로 증가하고 있으며, 노인들이 구강건강을 포함하여 자신의 건강에 대해 관심을 증대시키고 있고, 특히 무조건 치아를 뽑기 보다는 자신의 치아를 보존하기를 원한다. 또한 이러한 바람에 부합해서 전 세계적으로 노인의 치과질환의 관리가 중요한 치과분야 중 하나가 되고 있다.

그러나 우리가 명심해야 할 것은 진정으로 자신의 치아를 유지하기를 원한다면 ‘자신의 구강건강은 누구보다도 자기 자신이 지켜야 한다.’는 것이다. 이를 위해서는 앞서 설명했듯이 ‘질환의 예방’과 ‘정기적인 치과방문’이 무엇보다 중요하다고 하겠다. 

〈필자=연세대학교 치과대학 구강진단과장〉