

# 구취

## 자신은 느끼지 못해도 주위 사람이 불쾌합니다

구취는 불쾌한 냄새를 뿜어 낸다. 거의 절반은 구강내에 원인이 있다. 즉, 불결한 구강상태, 충치, 치주염 등이다. 또는 마늘 등 음식에 원인이 있는 경우도 있다. 그래서 구취의 반이 치과치료와 올바른 칫솔질에 의한 구강청결에 의해 해결될 수 있다.

그러나 다른 장기(코, 위, 폐 등)의 질환이 원인이 되어 발생하는 경우도 있으므로 구강내에 원인이 없을 경우에는 그러한 것들을 충분히 검사할 필요가 있다.

현대 사회에서는 남녀를 불문하고 사람과 사람의 대화가 대단히 중요시되고 있다. 특히 즐거운 대화를 할 수 있는가 없는가는 그 사람의 인생을 좌우할 정도로 중요한 것이 될지도 모른다.

그때 본인이 알아차리지 못하고 타인에게 불쾌감을 주는 요소의 하나로 구취가 있다. 이제부터라도 치과치료를 이 구취의 원인과 대책을 세우는 것에 주목하자.



### 1. 구취의 원인

- 치태(프라그) ●치 석 ●충 치 ●치주염 ●사랑니 ●설 태
- 빠진 관, 부쉬진 관 ●씹은 관의 부식 ●화농된 치근
- 앞니, 의치에 사용한 프라스틱 ●비강질환(코질환)
- 폐, 위 등 내장질환 ●호흡기계질환 ●음식물

### 2. 눈으로 보는 구취의 원인

#### 가. 치태(프라그)

일반적으로 이뿜이라고 부른다. 치아표면에 부착되는 부드러운

퇴적물이다. 음식물의 찌꺼기를 섭취하는 미생물과 그 대사신물로 이루어지고 장기간 지나면 치석이 된다. 충치, 치주염의 가장 큰 원인이 된다.

#### 나. 치석

오랫동안 부착되어 있던 치태가 굳어진 석회분이다. 치석은 반드시 구취를 수반한다. 또한 치주염을 점점 진행시켜 최후에는 치아가 빠지게 된다.

#### 다. 치주병(잇몸에서 나는 출혈)

초기에는 통증도 없어서 병을 자각할 수 없다. 조용히 깊이 진행되는 무서운 병이다.

#### 라. 충치

충치는 독특한 냄새를 갖고 있다. 치태가 부착되어 아무리 치아를 닦아도 소용없다.

#### 마. 불량한 관 (빠진 관, 부쉬진 관)

썩어 있는 관이 오래되어 구멍이 났거나 틈이 생기면 그 안의 치아가 썩거나 충치가 진행되고 있다. 특히 신경이 없는 치아에 관이 썩어져 있으면 통증이 없기 때문에 나빠지고 있어도 알아차리지 못한다. 의외로 구취의 원인이 되고 있는 경우가 많다.

#### 바. 썩은 금속의 부식

치아에 썩은 금속의 금속재질이 본질에 맞지 않을 경우가 있다. 그 경우 금속은 검게 녹슬어 부식하고 구강내가 매우 불결하게 된다. 또한 입의 점막이 금속에 의한 알레르기 증상을 일으킨다. 당연히 구취의 원인이 되는 것이다.

#### 사. 플라스틱 인공치아

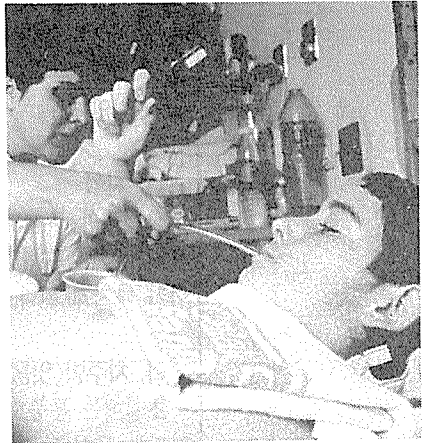
플라스틱으로 만든 앞니는 오랜 기간을 지나면 재질상 색깔과 형태가 변할 수 있다. 또한 타액(침)이 들어가서 이상한 냄새를 풍기게 된다.

구취의 원인은  
치태 · 치석 ·  
치주염 · 사랑니 ·  
화농된 치근 ·  
내장질환 ·  
호흡기 질환 ·  
음식물 등  
매우 다양하다.

## 특집 · 구강보건, 보다 나은 미래를 향하여

### 아. 화농된 치근

치아의 신경을 뽑은 후 그대로 방치해 두면 뿌리 안에 세균이 침입하여 치아 뿌리 끝이 화농되고 고름이 고여 있는 경우가 있다. 그 고름이 끊임없이 입안에서 나와서 이상한 냄새를 뿜어낸다.



한숨이나 숨을 내쉴 때 냄새가 나는 경우가 있지만, 심한 구취가 사라지지 않을 경우는 전신검사가 필요하다.

### 자. 설태

설태란 혀의 표피가 벗겨져서 표면에 이끼처럼 끼여 있는 것을 말한다. 위장이 나쁠 때 자주 볼 수 있고 그 양에 비례하여 구취가 난다.

### 차. 사랑니

사랑니가 정상적으로 나 있는 증례는 드물다. 대부분이 옆으로 누워 있어 치관 반쪽만 나와 있는 것, 잇몸이 덮여 있는 것, 그 외에도 치아에 나쁜 영향을 주는 경우가 많다.

그 때문에 치태가 떨어지지 않고 잇몸이 항상 화농된 상태로 구취의 원인이 되고 있다.

### 카. 기타의 구취

구취는 대부분이 구강의 나쁜 환경에 의한 것이다. 그러나 간혹 다른 원인으로 구취가 나는 경우도 있다.

- 음식물(양파 등 냄새가 강한 식품을 항상 먹고 있는 경우)
- 기타 호흡기질환(축농증, 호흡기 질환 등)

한숨이나 숨을 내쉴 때 냄새가 나는 경우가 있지만 심한 구취가 사라지지 않을 경우는 전신검사가 필요하다.

## 3. 구취를 없애는 방법

구취의 원인에는 치주염 뿐만 아니라 각종 원인이 있다. 그 원

인에 따라 적절한 치료를 할 필요가 있다.

### 가. 입안을 깨끗하게

- 칫솔질
- 구취예방
- 구취예방 껌

### 나. 칫솔질

아무리 시간을 들여 이를 닦아도 치아의 더러운 부분을 완전히 제거하는 올바른 칫솔질이 이루어지지 않으면 구취의 원인이 된다.

**아무리  
시간을 들여  
이를 닦아도  
치아의 더러운  
부분을  
완전히 제거하는  
올바른 칫솔질이  
이루어지지  
않으면  
구취의 원인이  
된다.**

### 다. 치료에 의한 방법

프라스틱으로 된 앞니, 충치, 치주염 등을 치료하여 구취를 제거한다.

신경이 없는 치아에 관을 씌우면 속이 아무리 씻어도 통증을 느낄 수 없다. 그 때문에 치아가 호물호물하게 되어서 관이 빠지거나 치아가 부서질 때까지 본인은 눈치채지 못한다.

아래 어금니의 뿌리 주위에 화농된 큰 고름주머니가 있다. 그 고름이 원인이 되어 구취가 난다. 치아뿌리의 치료에 의해 고름주머니가 사라지면 구취도 사라지게 된다.

### 라. 식생활과 전신 건강의 체크

구강 내의 건강관리가 충분히 이루어지고 있음에도 불구하고 구취가 있을 경우에는 식생활의 개선과 전신의 건강체크가 필요하다. 특유한 냄새가 나는 음식을 좋아하거나 몸에 이상이 있으면 구취가 없어지지 않다.

### 마. 검진에 의한 체크를

매일 올바른 칫솔질을 하고 있음에도 불구하고 입안이 텅텅하고 구취가 나는 경우가 있다. 치석이 생기기 시작했는지도 모른다. 6개월에 한번 치과검진에 의해 항상 깨끗한 입안을 유지하자.

#### 4. 당신의 입냄새 테스트

20점이하      적절할 필요없다.  
20~40점      약간 냄새가 있다.

40~60점      좀 냄새가 있다.  
60점 이상      심하게 난다.

1. 사람들로부터 냄새난다는 말을 들은 적이 있습니까?	네	5	아니오	0				
2. 자기가 냄새를 느낍니까?	네	2	아니오	0				
3. 매일 이를 몇번 닦습니까? (3회이상이라고 답한 사람만)	0회	10	1회	2	2회	1	3회이상	0
● 1회에 몇번 닦습니까?	3분	-2	5분	-2	10분이상	-3		
● 언제 닦습니까?	매식전	2	5분	1	매식후와 잘 때	0		
4. 입속에 끈적한 기분이 듭니까?	네	2	아니오	0				
5. 입안에 염증이 있습니까?	네	2	아니오	0				
6. 혀의 표면이 언제나 하얗습니까? (네하고 답한 사람만)	네	2	아니오	0				
● 손톱으로 혀의 표면을 긁어주세요	하얀 것이 많이 묻음	5	조금 묻음	2	없다			
7. 치석이 붙기 쉽다고 생각합니까?	네	3	아니오	0				
8. 치석을 정기적으로 제거합니까?	3개월	-2	6개월	0	1년	1	2년이상	3
9. 잇몸에서 출혈이 있습니까?	많다	5	때때로	3	없음	0		
10. 재채기를 한 다음 악취가 납니까?	네	5	아니오	0				
11. 사랑니를 뺐 적이 있습니까?	네	0	아니오	2				
12. 몇개의 사랑니가 남아 있습니까?	4개	4	3개	3	2개	2	1개	0
13. 방치한 충치가 있습니까?	네	3	아니오	0				
14. 몇개쯤 충치가 있습니까?	5개이상	3	3개이상	2	1~2개	1		
15. 의치는 매일 깨끗이 닦습니까?	네	0	아니오	2				
● 취침 시에는 빼고 있습니까?	네	0	아니오	2				
16. 충치를 치료한 이가 있습니까? (네하고 답한 사람만)	네	0	아니오	2				
● 치료한 이가 몇개 있습니까?	8개이상	3	5개이상	2	3개이상	1		
● 플라스틱관을 씌운 이는 몇개입니까?	5개이상	3	3개이상	2	1개	1	0개	0
17. 음식물이 이 사이에 잘 끼입니까?	네	3	아니오	0				
18. 오래되어 구멍 뚫린 판이 있습니까? (네라고 답한 사람만)	네	3	아니오	0				
● 몇개 정도 있습니까?	5개이상	5	3개이상	2	2개이하	1		
19. 잇몸이 부었을 때가 있었습니까? (네라고 답한 사람만)	네	1	아니오	0				
● 치료후 재발한 때가 있었습니까?	있음	3	없음	0				
20. 충치의 치료를 중단했습니까? (네라고 답한 사람만)	네	5	아니오	0				
● 중단한 이가 몇개 있습니까?	5개이상	5	3개이상	3	1개	1		