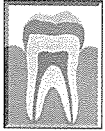


# 치주질환(잇몸병)의 예방

## 1. 치아주위의 구조



치주조직이란 겉으로 드러나 있는 잇몸뿐만 아니라 치아를 둘러싸고 있는 모든 조직들을 말한다. 치아를 지탱하고 있는 턱뼈와, 치아뿌리의 가장 바깥부위인 백악질, 치아뿌리와 턱뼈를 연결하는 치주인대, 그리고 가장 바깥부분인 잇몸(치은)등으로 구성되어 있다.

## 2. 치주질환(증치)

### 1) 치주질환이란?

치주질환이란 치아 주위 조직에 염증이 생긴 것을 말하며 풍치라고도 한다.

### 2) 치주질환의 원인

치아표면에 쌓이는 세균덩어리의 얇은 막이 치주병을 일으키는 원인이다.

치면세균막(플랙)내의 세균들이 독성물질을 만들어 내어서 잇몸에 염증을 일으킨다. 그리고 치면세균막을 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회화 물질인 치석으로 변하여, 잇몸에 염증을 더욱 심하게 만들고 점차 치조골까지 파괴한다.

이와 같이 대부분의 치주병은 이를 잘 닦지 않아서 치아 주위가 불결하거나, 치석이 많아서 생기게 된다. 그밖에도 몸에 큰 병이 있거나 임신중일 때에도 치주병이 발생하거나 심해지는 경우가 있다.

### 3) 치주질환의 자가진단

다음의 항목들은 스스로 치주질환에 걸렸는지를 검사해 보는 것이 조사라 할 수 있다. 스스로 진단해 보도록 하자.

#### 치주질환 자가 진단법

- 칫솔질을 할 때나 사과를 베어물 때 잇몸에서 피가 난다.
- 잇몸의 색이 연분홍색이 아니라 검붉은 색으로 변해있다.
- 치아와 잇몸 사이에 갈색 또는 검은 색의 작은 돌 같은 물질이 붙어 있다.
- 입에서 고약한 냄새가 난다고 느끼고 있다.
- 잇몸이 들떠 있어 약간씩 흔들린다.
- 잇몸에서 고름이 난 적이 있다.

6가지 문항 중에서 하나라도 해당된다면 치주질환에 걸려 있다고 할 수 있으며, 여러 문항에 해당될수록 치주질환이 심하다고 볼 수 있다.



## 3. 치주질환의 진행과정

### 1) 건강한 치주조직

잇몸의 색은 연분홍색이고, 이를 닦을 때 피가 나지 않으며, 잇몸이 단단하고 부어 있지 않은 상태이다. 식사 후와 잠자기 전에 올바른 방법으로 칫솔질을 잘 한다면 건강한

치주조직을 계속 유지할 수 있다.

### 2) 초기의 잇몸염증(치은염)

잇몸의 색이 붉어지고, 이를 닦을 때 종종 피가 나며, 잇몸이 부어 오른 상태이다. 예방적 개념의 치면세마(스케일링)를 6개월 또는 1년 정도의 주기로 받고 올바른 칫솔질법으로 이를 닦으면 건강한 치주조직으로 다시 회복시킬 수 있다.

### 3) 초기 치주염

치아면에 붙은 세균덩어리가 단단한 치석으로 변하고, 치아주위 조직에 염증이 발생된다. 그 결과, 잇몸이 부어서 피가 자주 나고 치아가 솟아오른 느낌이 들며, 입 냄새도 나고, 냉은 자극에 민감해지기도 한다. 치과에 가서 잇몸치료를 받으면 치주병이 더 이상 진행되는 것을 막을 수 있다.

### 4) 진행된 치주염

잇몸이 심하게 붓고 피가 자주 나며, 이가 흔들리기도 한다. 이뿌리가 드러나기도 하며, 때로는 잇몸에 고름이 나와서 음식을 잘 씹을 수가 없다. 치과방사선 사진을 찍어보면 턱뼈가 상당히 파괴되어 치아의 뿌리가 턱뼈 속에 조금만 심어져 있음을 알 수 있다. 하루빨리 치과에 가서 잇몸 수술을 받아야 하며, 더 심해지면 결국 치아를 뽑게 된다.

## 4. 잇몸병 예방법 1 - 가정에서

- 1) 올바른 칫솔질을 생활화 한다.

○ 이닦기 방법(회전법) : 일반인의 올바른 칫솔질법. 잇몸 깊숙이 칫솔을 넣고, 잇몸에서 치아의 씹는 면을 향하여 손목을 돌리면서 쓸어 준다. 앞니의 안쪽은 칫솔을 곧바로 넣고, 치아의 경사를 따라 입안에서 밖으로 큰 원을 그리듯이 훑어 낸다.

어금니의 씹는 면은 칫솔을 앞뒤로 움직이며 닦아준다. 회전법으로 이를 닦으면 잇몸 마사지 효과가 있어 치주질환 예방에 좋다.

## 2) 잘못된 이닦기 방법(횡마법)

오랜 기간 동안 칫솔을 옆으로 움직이며 치아를 닦으면 치아와 잇몸 사이의 경계부위의 치아면이 닳아서 패이게 된다. 이렇게 치아가 패이면 찬물이나 찬바람에 치아가 매우 시리다. 칫솔질을 옆으로 움직이며 하는 방법으로는 치면에 붙은 세균덩어리의 막도 잘 제거하지 못할 뿐 아니라 잇몸에 상처도 주게 된다.

## 3) 적절한 구강위생용품을 바르게 사용한다.

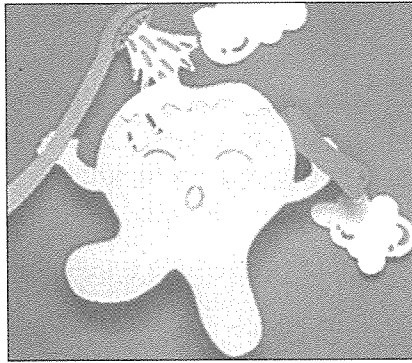
○ 칫솔, 치약 선택 : 칫솔의 머리 부분은 손가락 한 마디 정도로 작은 것이 좋으며 칫솔모의 탄력은 약간 부드럽거나 중등도의 것이 추천된다. 치약을 칫솔에 짤 때는 칫솔모의 사이사이로 치약이 스며들도록 한다.

○ 구강위생용품 : 음식을 먹은 후 치아 사이에 남아 있는 음식을 찌꺼기와 치면세균막(플렉)을 제거하기 위하여 치실(Dental Floss)을 사용하도록 한다. 치실은 20cm 정도를 끊어서 양손의 손가락에 감아 2~3cm 정도를 남겨둔 다음, 원하는 부분의 치아와 치아사이에 깊이 넣어서 잇몸으로부터 치아의 씹

는 면방향으로 치실을 끌어당기면서 사용한다.

진행된 치주질환을 치료하고 나면, 치아와 치아 사이에 넓은 공간이 생긴다.

이런 공간은 일상적인 칫솔질만으로는 닦을 수 없다. 치아 사이의 넓은 공간을 깨끗이 하기 위하여 이를 닦은 후에 치간 칫솔을 추가하여 사용한다.



## 5. 잇몸병 예방법 2 - 치과에서

### 1) 정기적으로 치면세마(스케일링)를 한다.

구강 내에 형성된 치석은 칫솔질만으로는 제거되지 않는다. 치면세마(스케일링)란 구강내의 치아 표면에 붙어있는 치석과 치주질환의 주원인인 치면세균막(플렉)을 제거하고 치아면을 매끈하게 닦아서 치아와 주위조직을 깨끗하게 만드는 예방법이다.

치면세마는 칫솔질과 더불어 가장 좋은 치주질환 예방법이므로 1년에 1~2회는 꼭 치과에 가서 치면세마를 받도록 하여 건강한 잇몸을 유지하도록 한다.

### 2) 잇몸질환 환자의 특수 이닦기 방법

○ 치주병 환자의 특수 칫솔질법

(바스법) : 한줄모 또는 두줄모의 부드러운 칫솔을 가지고 치아와 잇몸 사이의 경계부에 칫솔모를 밀어 넣고 빠르고 짧은 전후방향의 진동을 줌으로써, 치아를 닦고 염증이 있는 잇몸에 마사지를 하는 방법이다.

환자 스스로는 잘 터득하기 어려우므로 반드시 치과의사나 치위생사로부터 정확한 방법을 배우고 수차례 교습을 받음으로써 습관화되도록 해야 한다.

## 6. 잇몸병 예방법 3 - 학교에서

### 1) 정기적으로 구강검진을 받는다.

매 6개월마다 구강검사를 생활화하여 발생된 치주병을 조기에 치료하도록 한다. 정기 구강검진을 통하여 잇몸의 병을 예방하는 초기단계에 치료를 받아서 일생동안 건강한 잇몸을 유지하도록 한다.

### 2) 학교에서 공동으로 칫솔질을 한다.

학교에서 점심식사 후에 학생들이 수돗가에 모여 회전법으로 이를 닦는다. 이를 닦은 후 불소용액으로 양치하면, 치아우식증(충치)과 치주병(풍치)을 동시에 예방할 수 있다.

### 3) 치주병 예방관리에 대한 구강보건교육의 기회를 갖는다.

치주병은 청소년기부터 발생하기 시작하여 성인과 장년기 및 노년기가 될수록 더욱 빈발하고 심해지는 질환이다. 모든 연령층의 집단을 대상으로 치주병을 예방하고 건강한 잇몸을 가질 수 있도록 구강보건교육을 할 기회를 자주 갖도록 한다. 