

## 입냄새(구취)는 왜 생기나?



한누리치과병원 이철우 원장

### 〈약 력〉

서울대 치의학 박사  
 을지대학교병원장, 임플란트센터소장  
 서울치대 임상외래교수  
 대한치과 이식학회 공보이사  
 미국 치주·임플란트학회  
 active member  
 스위스 바젤치과대학 교환교수  
 대한치과병원협회 수련위원

입냄새는 생리적인 입냄새와 식품에 의한 입냄새, 질병에 의한 입냄새로 구분할 수 있다. 질병에 의한 경우 전신질환에 의한 것일 수도 있으나, 대부분은 입안에 그 원인이 있다.

### 질병과 관련된 입냄새

사람들의 입속에는 셀 수 없이 많은 세균이 살고 있는데, 이 세균들이 입속에 있는 단백질을 분해할 때 황화수소와 메틸 머캡탄이라는 고약한 냄새를 내는 가스를 만들기 때문에, 입에서 심한 냄새가 풍기게 되는 것이다.

즉, 입냄새의 주된 원인은 입속의 세균이다. 올바른 잇솔질로 입안의 세균들을 구석구석 제거하지 못하면, 이 세균들로부터 만들어지는 독소에 의하여 충치(치아우식증)와 풍치(잇몸병, 치주질환)가 생기게 되고, 이러한 질환들이 있으면 음식찌꺼기가 보다 쉽게 끼고, 고름 등이 더욱 많이 생겨서 입냄새가 심해지게 되는 것이다.

또한 심한 정신적인 스트레스를 받게 되면 입속의 침의 분비가 적어지는 구강건조증상이 생기며, 침의 자정작용이 줄어들게 되고, 세균의 분해활동이 더욱 왕성하게 되어, 입냄새가 더욱 심해지게 된다.

잘 맞지 않는 보철물이나 틀니(의치)를 끼고 있는 사람들의 경우에는 위생상태가 불량하여 치태(프라그)나 음식 찌꺼기가 달라붙어서 입냄새를 유발하기도 한다. 사랑니 등의 치아가 맹출된 때에는 그 부위의 잇몸이 일시적으로 붓는 듯하여 잇솔질이 어려우므로 입냄새가 나기도 하며, 충치가 심하게 진행되어 치아의 뿌리만 남은 경우에도 부패한 신경조직(치수)과 잇몸 뼈에서 고름이 생기므로 매우 고약한 냄새가 날 수 있다. 이 외에도 구강내에 급성궤양성치은염이나 칸디다증이 발병한 경우에도 심한 입냄새가 난다.

이 밖에 당뇨병, 만성간질환, 위궤양, 만성폐질환, 신경정신병 등을 앓고 있는 환자나, 다른 질병을 치료하기 위해 진정제, 신경안정제, 항암제 등을 복용할 때 부작용으로 입냄새가 난다.

### 생리적인 입냄새

아이가 자라서 서너살이 되면 이후의 편도선이 발달하면서 음식물 찌꺼기가 끼어서 부패하게 되므로 입에서 냄새가 나기 시작한다.

가임기 여성의 경우에는 월경기의 중간기간에 잠시 동안 입냄새가 심해지는 경우가 있으며, 임신 중의 호르몬의 변화, 임신 중에 많이 복용하는 철분정제는 구강건조증을 일으키지는 않지만 입냄새의 원인이 되기도 한다.

노년층에서 발생하는 입냄새는 노화현상에 의한 생리적인 변화에 기

# 입냄새(구취)는 왜 생기나?

인하여 대사기능 저하, 침의 분비 양 감소, 불규칙한 식습관 등으로 입냄새가 더욱 심해지게 된다.

잠을 자고 있는 동안에는 침이 거의 나오지 않기 때문에 자정작용이 저하되므로, 아침에는 누구나 심한 입냄새가 난다. 공복시에도 입냄새가 나는데, 이것은 소장액 분비되어 부패되는 체장액 때문이며, 일반적으로 식사 후 시간이 경과함에 따라 입냄새도 증가한다. 아침에 식사를 하지 않는 경우에는 입냄새가 더욱 심해진다.

## 식품과 관련된 입냄새

한국 사람들은 김치, 마늘, 양파 등이, 서양 사람들에게서는 우유 가공식품과 관련된 우유 냄새 등의 특이 냄새가 난다. 대체로 지방이 많은 육식을 섭취하는 사람이 채식을 좋아하는 사람보다 입냄새가 심한데, 그 이유는 지방성 식품이 체액을 산성으로 만들어 입냄새를 유발하기 때문이다. 일반적으로 역겨운 입냄새는 휘발성 유허 함유 아미노산인 시스테인, 시스틴, 달걀, 메이오닌(마늘, 구초, 양파의 성분)이 함유된 음식을 섭취할 때 증가된다고 한다.

## 효과적인 입냄새 관리법

대부분의 경우에 있어서 입냄새의 원인은 입속에 있는 세균이므로, 세균의 수를 줄이고 그 작용을 억제하기 위하여는 세밀한 잇솔질을 통하여 치대(프라그)를 제거하여야 한다. 입안에서 칫솔을 쉽게 움직일 수 있도록 작은 크기의 솔을 선택하여 구석구석 닦아야 한다. 혀에 설태 같은 것이 많이 끼어있는 경우에도 냄새의 원인이 되므로 이를 닦을 때 혀에도 솔질을 해주어야 한다.

충치나 풍치가 심한 경우에는 그 자체만으로도 고름이 형성되어 역겨운 입냄새가 만들어지므로 근본적인 치료가 필요하다. 충치가 심한 경우에는 신경치

료를 통하여 치아도 보존하고 고름 냄새도 제거할 수 있다. 잇몸병이 진행되어 잇몸뼈에서 고름이 나오는 경우에는 외과적인 잇몸치료가 필요하다.

잘 맞지 않는 보철물이 있는 경우에는 보철물의 재제작이 필요하며, 보철 치료된 부위에 알맞은 잇솔질 방법을 사용하여야 한다. 틀니를 끼고 있는 환자의 경우에는 틀니에 붙어 있는 프라그나 찌꺼기를 청소해 주어야 하며, 틀니 세정제를 사용하는 것도 도움이 된다.

달걀이나, 마늘, 고추, 양파 등의 향신료가 함유된 음식의 과다한 섭취를 자제하는 것도 입냄새를 줄이는데 도움이 된다.

침이 나오는 양을 늘이기 위해서 껌을 씹거나, 자주 식품을 섭취하고, 구강건조증을 유발할 수 있는 약품 사용을 자제하는 것도 입냄새를 줄이는데 도움이 된다.

가끔 구강양치액을 사용하는 것은 일시적으로도 도움이 되기는 하나, 근본적인 치료법이 될 수는 없으며, 방향성이 너무 강한 스프레이 등을 사용하는 것은 오히려 입냄새를 심하게 할 수도 있다.

문의처 : 한누리치과 02-753-1925 