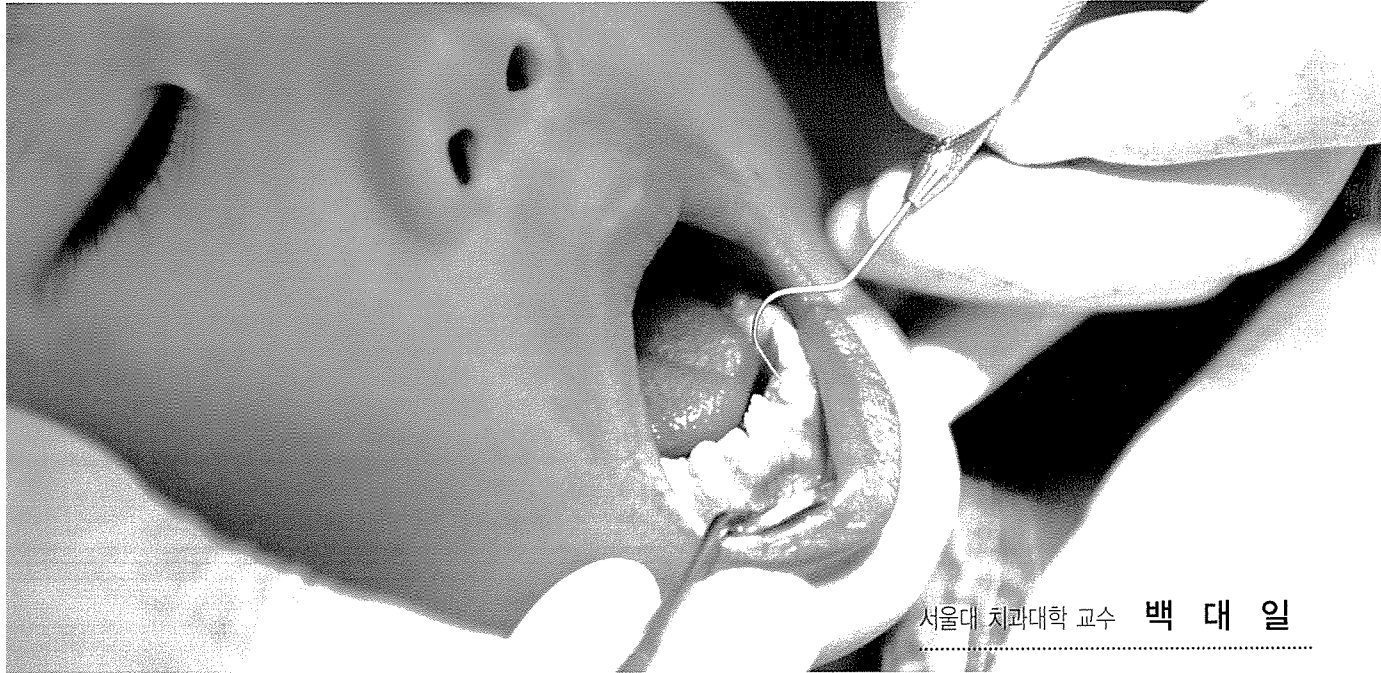


구강 건강의 관리



서울대 치과대학 교수 **백 대 일**

사회구조가 복잡해지면서 의식주의 해결만으로 사람이 인간답게 산다고 볼 수 없게 되었다. 따라서 인간 생활의 기본요소는 의식주 외에 교육과 취업 및 건강이 추가된 여섯 가지로 인식되어, 건강을 합리적으로 관리하여야 할 필요성이 강조되고 있다. 오늘날 구강 건강은 건강과 더불어 생활의 기본요소로 취급되고 있으며, 전신 건강의 일부로서 합리적으로 관리해야 한다.

구강은 음식물 섭취에 중심역할을 하면서 타액(침)에 의한 음식물의 1차 소화 작용이나 발음, 호흡에도 중요한 역할을 하고, 미용을 조작하는 미용 기관이기도 하다. 구강에는 치아와 혀가 있는데, 소화기능과 발음기능 및 미용기능을 적절히 발휘하고 있다.

구강 조직기관 가운데 핵심적인 기관은 치아로서, 구강 건강을 증진, 유지시키려고 노력하는 과정에는 치아의 저작기능과 발음기능 및 미용기능 등의 세 가지 기본기능이 적절히 발휘되도록 집중적인 관심과 노

력이 필요하며, 구강 건강을 증진, 유지시키려는 실제의 노력은 치아의 수명을 연장하려는 노력이라고 볼 수도 있다.

우리나라 12세 아동의 우식발생(충치)영구치 수는 1972년 0.6개에서 2003년 3.3개로 꾸준히 증가하고 있으며, 2003년 5세 유치충치 발생률은 49.9%, 65~74세 치주병(잇몸병) 소지자는 92.1%이며, 65~74세 자연치아 수는 1995년 16.9개에서 2003년 12.1개로 감소하고 있다. 우리나라 국민이 주로 치아를 뽑는 원인은 치아우식증(충치)와 치주병(잇몸병)으로 이들 두 가지 구강 질병을 예방하기 위한 노력이 경주되어야 한다.

치아우식증은 식사 후 음식물 찌꺼기 등이 치아 표면에 부착되어 입안에 존재하는 세균이 산을 발생시켜 치아를 파괴하는 감염성 질환으로 산이 치아를 상하게 하므로 식사 후 즉시 칫솔질을 함으로써 세균의 작용



을 억제해 충치를 어느 정도 예방할 수 있다. 잇몸병은 크게 치은염과 치주염으로 나눌 수 있다. 치은염은 잇몸이 빨갛게 부어오르고 피가 나는 등 잇몸에 한하여 일어나는 염증으로 더 진행되면 치아의 지지조직이 손상되어 치아가 흔들리고 결국은 치아를 뽑게 된다.

치아우식증은 올바른 칫솔질, 우식유발식품의 섭취를 줄이는 식이조절방법, 치면열구전색(홈메우기), 불소이용법을 통해 예방할 수 있다. 식사 및 간식 후 3분 이내 3분간 양치하고, 가족들 각자 자신의 칫솔을 사용하며, 2~3개월에 한 번씩 칫솔모가 닳고 벌어졌으면 곧바로 바꾸고, 치약은 불소가 들어있는 것을 선택하여야 한다. 또한, 칫솔질만으로는 치아 사이의 완전한 청소가 불가능하므로 치아 사이 접촉부위까지 음식물 플라크를 제거하기 위해 하루에 한 번 치실을 사용하도록 권장한다. 불소를 이용한 우식에 방법으로는 치아 표면에 직접 불소를 바르는 불소도포법, 불소가 배합된 용액으로 양치하는 불소용액양치법, 알약으로 된 불소를 복용하는 불소정제복용법, 약 0.8ppm의 농도로 불소를 수돗물에 포함하는 방법 등이 있다.

잇몸병은 세균에 의한 감염질환의 일종으로, 과로 또는 스트레스 등으로 인해 신체의 저항력이 떨어졌을 때 악화하기 쉬우므로 균형 잡힌 식생활과 충분한 수면 등 올바른 생활 습관을 유지하도록 해야 한

다. 특히, 담배는 잇몸 건강을 해치고, 잇몸의 염증을 악화시키고, 깊은 치주낭을 만드는 경우도 많기 때문에 구강 건강을 위해 금연을 하는 것이 바람직하다.

치경부마모증은 치아와 잇몸의 경계가 V자 모양으로 파여 있는 증세로, 과도한 칫솔질로 인해 약한 치아 부위가 쉽게 노출되거나 치주질환의 진행으로 치근이 노출됐을 경우 발생할 수 있다. 치경부마모증을 예방하기 위해서는 마모제가 적절하게 배합된 치약을 사용하며 올바른 방법으로 칫솔질을 해야 한다.

사람의 구강에는 치아우식증과 치주조직병 이외에도 구강암, 치경부마모증, 반점치아 선천성 기형 및 직업성 구강상병 등 다양한 병이 발생한다. 구강암을 예방하기 위해서는 음주, 흡연의 유해성, 영양결핍 상태 등 구강 보건교육이 필요하고, 반점치의 발생을 예방하면서 치아우식증 효과가 나타날 수 있는 농도로 불소이온농도를 조정해주는 것이 바람직하다. 직업성 구강상병을 예방하기 위해서는 작업 형태의 개선 및 직업성 습관의 개선, 보호구 착용 보안경, 마스크, 장갑 등의 보호구 착용 및 정기적인 구강 검진 및 교육이 필요하다.

구강 질환을 관리하기 위해서 구강 검진 및 교육을 하는데서 한 걸음 더 나아가 정기적이고 지속적인 구강 건강관리를 통해 구강 질환을 조기에 발견하고 치료함으로써, 국민의 구강 건강수준을 향상시킬 수 있을 것이다. ㉞