

“슬슬 관리하다 술술 빠진다”

- 당뇨병환자의 특별한 구강관리 -



안 홍 현 원장 | 강남 이룸치과

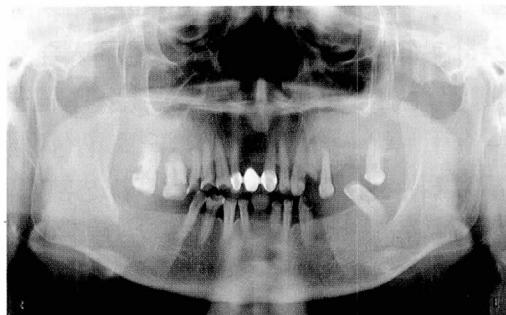
당뇨병환자의 잇몸, 치아관리 필요성

많은 당뇨병환자들이 발이나 눈 관리에 비해 상대적으로 당뇨성 잇몸질환의 위험을 간과하고 있다. 잇몸병을 방치하다 중증 치주염으로 발전, 치아 빠지는 현상을 당연시 여기는 안타까운 상황에 이르는 것이다. 하지만 당뇨로 인한 잇몸질환과 치아소실은 입 속에서 끝나지 않고 전신질환으로 퍼질 위험이 있어 문제가 된다. 치아가 급속히 빠지거나 제 기능을 못하면 당장 1차 소화기관의 역할을 하는 저작활동에 문제가 생긴다. 음식 조절해야 하는 당뇨병환자가 현미, 거칠고 질긴 야채, 견과류 등을 제대로 못 씹으면 식이요법에 실패하기 쉽다. 소화불량, 영양불균형도 일어나고 이로 인해 혈당 조절도 더 힘들어진다. 혈당조절 실패는 다른 당뇨 합병증을 증가시키는 원인이 되기도 한다. 잇몸염증을 일으키는 입 속 세균이 혈관을 타

고 몸속에 침투해 더 넓은 부위의 감염을 일으킬 수도 있다는 것도 문제다. 이는 면역력 약한 당뇨병환자의 전신건강을 악화시키는 요인이 될 수 있다. 최근 당뇨병환자의 치주질환이 혈당조절을 어렵게 할 뿐 아니라 심혈관 질환, 뇌졸중 등 합병증을 조기에 발생시킬 수 있다는 연구결과가 발표되어 구강관리의 중요성을 일깨우고 있다. 당뇨병환자들은 당뇨 초기부터 입안 특별 관리가 필요한 셈이다.

침의 역할

당뇨병환자가 호소하는 증상 중 하나는 입이 마르고 타들어가는 듯한 구강건조증이다. 고혈당으로 인해 수분이 소변으로 많이 빠져나가게 되므로 침 분비가 감소하게 되는 것이다. 침은 독성 성분을 제거하고 유해 세균을 파괴



당뇨성 잇몸질환으로 한꺼번에 많은 치아를 잃은 당뇨병환자의 구강파노라마 사진

하는 등 입 속의 청결을 유지해준다. 뿐만 아니라 적정 산도를 유지하고 세균의 독소를 중화시키는 역할도 담당하고 있다. 하지만 당뇨병환자는 타액 구성에 이상이 생겨 구강이 건조해지고, 그만큼 세균의 독성이 강해져 충치나 치주질환이 생길 확률이 높고 진행속도도 빠르다.

염증과 구취, 출혈이 날 때

▲치솔질 할 때 잇몸에서 피가 나는가? ▲입 냄새가 계속되는가? ▲치아가 흔들리는가? ▲치아와 잇몸 사이에서 고름이 나오나? ▲이가 흔들리는가? ▲잇몸을 건드리면 통증이 있나? ▲잇몸이 내려앉아 있고 치아가 전에 비해 길게 보이거나? ▲잇몸 색이 벌겍게 변하고, 건드리면 통증이 있는가?

이 중 하나라도 해당된다 싶으면 서둘러 치과를 방문해야 한다. 치주질환은 '소리 없는 치아 도둑'이라 불릴 정도로 전조증상이 없어 한 가지 증상이라도 나타나면 이미 잇몸병이 시작되었다는 경고이기 때문이다. 이 때를 놓치면 잇몸에서 중증 치주질환으로 발전해 잇몸수술이 불가피하다. 상태가 심각해질수록 당뇨병환자들이 치과치료 시 받는 스트레스와 비용부담도 커질 수밖에 없다.

간혹 시중에서 판매하는 잇몸 약에 의존해 치주질환 치료를 기대하는 사람들이 있는데, 잇몸 약은 일시적으로 염증을 줄이는 효과는 있을 수 있으나 근본적인 치료는 불가능하다. 오히려 잇몸약 복용 때문에 적절한 치료시기를 놓치고 질환을 더욱 악화시킬 수 있기 때문에 치과를 방문 후 전문의의 처방을 통해 적절한 약을 복

용하는 것이 중요하다.

좋은 칫솔과 치실, 칫솔질

당뇨성 잇몸질환에 걸리기 쉬운 당뇨병환자들은 평소 치아관리에 심혈을 기울여야 한다. 칫솔을 고를 때에는 되도록 중간 정도의 강도나 부드러운 칫솔모가 있는 것을 선택하는 것이 좋다. 너무 강한 칫솔모는 연약한 잇몸에 손상을 줄 수 있고, 잇몸에 염증이 있는 경우에는 조직을 파손시킬 수 있기 때문이다.

당뇨 진단을 받은 그 순간부터 새로운 치아관리방법을 배우는 것도 중요하다. 칫솔질할 땐 칫솔을 약 45도 기울이고 문지르는 식으로 부드럽게 하고, 혀 상단의 거친 부위도 칫솔로 깨끗이 닦아준다. 칫솔모의 한 줄을 치아와 잇몸이 맞닿는 곳 깊숙이 넣고 손을 가볍게 진동시키는 것도 잇몸마사지 효과를 줄 수 있어 좋다. 치아사이 세균 제거를 위해 하루 두 번 치실 사용도 필요하다. 당장 칫솔질이 불가능할 땐 섬유질이 들어있는 채소를 섭취하여 치아에 붙은 찌꺼기를 제거하거나 휴대용 치실을 가지고 다니면서 사용할 필요가 있다. 치실은 30~40cm 정도 끊어서 양손에 감고 2~3cm만 남겨놓은 후 치아사이에 밀어 넣어 치아면을 닦아준 다음 빼내는 방법으로 사용한다.

당뇨병환자는 입 안이 건조한 만큼 입 냄새도 심해지므로 평소 입안이 바싹 마른다면 물로 자주 헹구어주어야 한다. 칫솔질만으로 없애기 힘든 치아사이 치태와 치석 제거를 위해 3~6개월에 한번씩은 치과에서 스케일링도 꼭 받아야 한다.



당뇨병환자는 2~3개월에 한번씩 치과검진을 받아야 한다

주의사항과 기타 관리

잇몸병으로 치아가 빠진 당뇨병환자는 한 달 내에 빨리 치아를 복원해야 한다. 치아가 없는 상태로 오래 두면 치열이 뒤틀어지고 프라그제 거도 어려워 치주질환을 더욱 부추기기 때문이다. 빠진 치아를 대체하는 방법으로는 틀니, 브릿지, 임플란트 등 여러 가지가 있지만, 민감한 당뇨병환자의 경우에는 가급적 시술시간이 짧고 통증도 적은 시술법을 택해야 한다. 임플란트는 시간이 많이 걸리고 임플란트 주위염 등의 문제 때문에 당뇨병환자에게 위험하다고 인식되어 왔지만, 혈당관리 정도와 잇몸 뼈 상태에 따라 임플란트 시술도 가능하다. 최근 염증

가능성이 적은 썬치형 방식의 임플란트가 활발히 시술되는가 하면 레이저 시술방법의 발달, 당뇨치아전문치료 등장 등으로 당뇨병환자들이 비교적 손쉽게 잇몸치료와 치아복원을 받을 수 있다. 단, 치료치료 전후 지속적으로 혈당관리를 하고 정기적으로 치주검진을 받아야 성공률이 높다. >

[강남 이룸치과 안홍현 원장 약력]

1984 서울대학교 치과대학 치의학과 졸업

1992 functional Appliances-The Twin Block Technique 이수

1993 Asian-American Academy of Functional Orthodontics and TMJ 이수

2003 DENTAL IMPLANTS 수료 in bicon implant Dentistry Center
대한인공치아골유착학회 정회원

1985~2003 평안치과 원장

2003~현 강남 이룸치과 원장

(Tel : 02-511-7575/www.erodental.co.kr)

<tip>

당뇨병환자 치아관리 10계명

1. 하루 2번 치실을 사용한다.
2. 입 안이 건조할 땐 물로 자주 헹구어준다.
3. 칫솔질 할 땐 혀 속까지 꼼꼼하게 닦아준다.
4. 뚜렷한 자각 증상이 없어도 3~6개월에 한번씩은 꼭 치과정기검진 한다.
5. 치아 빠지면 일주일에서 한 달 내에 빨리 치아를 복원한다.
6. 스트레스를 줄이고 술과 담배는 반드시 끊는다.
7. 저혈당 방지를 위해 치료 당일 아침식사는 반드시 한다.
8. 치료시간은 생체 활성이 양호하고 몸 상태가 좋은 오전 시간을 선택한다.
9. 당뇨 약 복용 후 1시간 정도 경과한 뒤 진료를 받는다.
10. 가능한 충격과 스트레스를 줄일 수 있도록 진료시간, 통증, 마취, 출혈을 최소화 한다.