



## 겨울바람에도 이가 시려요

시린이의 예방과 치료

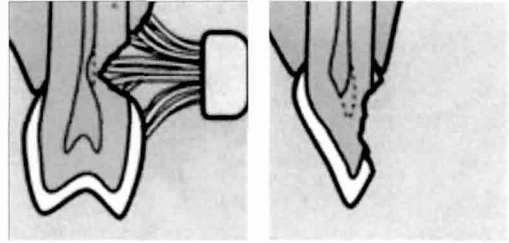
차가운 물을 마시거나 양치질을 할 때 참을 수 없을 만큼 이빨이 시린 분들이 있다. 이빨이 시린 증상은 성인 10명중 7명꼴로 아주 흔한 증상이라고 말할 수 있다. 시린이는 찬바람이 불기 시작하는 환절기와 겨울에 많이 보이는 증상으로 가급적 찬물이나 뜨거운 음식은 삼가하고 심한 경우 신경 손상으로 연결되므로 적절한 치료를 받도록 해야 한다. 그렇다면 시린이의 원인은 무엇이고 치료와 예방법은 무엇인지 알아보자.

### *“이가 너무 시려서 냉장고에 있던 사과 한쪽 먹기가 힘들어요”*

50대 주부 홍명자(서울 송파구)씨는 식사 후 시원한 과일 한 조각을 먹거나, 양치질을 할 때 이가 너무 시려서 견딜 수가 없다고 호소했다. 치아의 시림 증상은 알게 모르게 여러 사람에게 나타나고 있는데, 증상을 속히 치료하기 보다는 시리지 않는 다른 쪽의 치아로 씹거나 가급적 차가운 음식을 피해 방치하고 있다. 시린 이는 증상이 나타날 때 바로잡지 않으면 평생 달고 살거나, 나이가 더 들어갈수록 고생하게 된다. 홍씨처럼 이가 시린 사람 중에는 잇몸병을 가진 경우가 많은데, 잇몸병의 경우 몸살이나 피로할 때 잇몸이 부으면서 시린 증상이 자주 나타나기도 한다.

**잘못된 칫솔질로 마모되는 치아**

시린이는 잘못된 칫솔 사용으로 치아가 마모됐거나 잇몸질환이 생겼을 때 나타난다. 별 생각 없이 좌우 또는 앞뒤로만 움직이는 칫솔질은 시린이를 만들기에 충분하데, 치아의 가장 바깥쪽에 있는 법랑질(치아의 겉 표면의 단단한 에나멜 질)이 벗겨지면서 안쪽에 있는 상아질이 노출되기 때문이다.

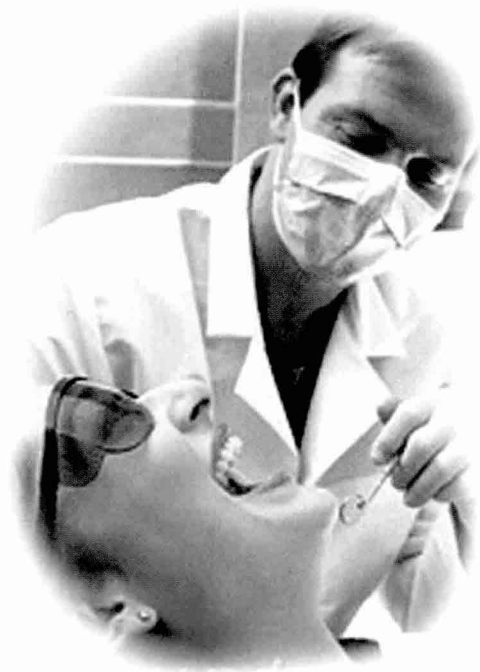


가톨릭치과병원 김정만 원장은 “잘못된 칫솔질이나 잇몸 질환, 충치로 인해 법랑질이 손상을 입거나 잇몸의 함몰로 상아질(치아의 겉 표면의 바로 밑)이 드러나게 되면 외부 자극이 상아질을 통해 치아 신경에 전달되어 짧지만 강한 통증을 남긴다”며 “이러한 증상은 요즘 젊은 층에서도 자주 발견되어 초기단계부터 적극적인 치료가 필요하다”고 말했다.

**이갈이→시린이**

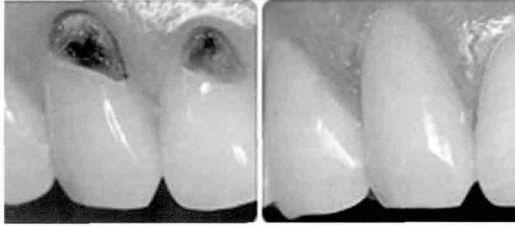
한편 치아 표면이 닳아서 이가 시린 경우도 많은데, 이는 딱딱하고 질긴 음식을 즐기거나, 이를 가는 사람 등에게 많이 나타난다. 이를 갈아서 생기는 시린이는 송곳니나 작은 어금니 부위에 많이 생긴다. 이가 심하게 닳지 않은 경우에는 시린이 전용 치약을 쓰면 어느 정도 증상이 호전된다. 그러나 이가 많이 닳은 경우에는 마모된 이를 얇은 막으로 덧씌워 주거나 치아 색깔과 비슷한 재료로 때우기도 한다. 치료 후 이빨을 가는 습관을 바로 잡으려면 닳은 치아에 보철물을 끼워 교정 가능하다.

**미백치약의 남용도 위험**



요즘은 치아 미용에도 많은 관심을 보이는데, 그 중에 하나가 미백치약이다. 미백치약은 누런 이를 희게 만들어 주는데, 이 치약을 사용한 후 이가 시리다고 호소하는 경우가 많다. 치약은 연마제, 마모제, 향료 등으로 구성된다. 미백치약에는 마모제 성분이 많이 들어있어, 너무 오래동안, 자주 사용하면 치아의 표면이 닳기 쉽다. 따라서 미백치약을 사용할 때에는 부드러운 칫솔과 이용하도록 한다. 한편 치과에서 스케일링이나 미백 시술을 받은 후 이빨이 시리다는 사람도 있다. 치과 전문의 공순현 원장(목동 건치과)은 “스케일링으로 치석을 제거하면서 치아의 깨끗한 뿌리 부분이 노출되기 때문에 시린 증상이 나타날 수 있고, 미백치료의 경우 치아의 탈수 현상이 일어나면서 이가 시린 느낌을 받을 수 있다”며 “이러한 증상은 1~2주 내

에 사라지고, 미백 시술 때문에 생기는 증상은 미백제 적용 시간을 조절하면 예방이 가능하다"고 설명했다.



### 잇몸이 붓거나 염증이 시린이 유발

치아의 뿌리를 보호하고 있는 잇몸이 붓거나 염증이 생기면 차가운 물이나 단 음식에도 이가 시린 증상이 나타난다. 잇몸이 부으면 치아와 잇몸 사이에 공간이 생기는데, 이 때 상아질로 덮여 있는 치근이 드러나 찬 음료수, 신 과일 등을 먹거나 찬 바람을 맞으면 시린 느낌을 받게 된다.

잇몸이 붓고 염증이 악화되면 잇몸병 유발 세균들이 독성 물질을 내뿜기 때문에 음식물에 의한 자극이 없어도 치아가 시리다. 잇몸병의 치료는 스케일링을 통해 치석(齒石)을 제거하고 치아의 뿌리를 매끄럽게 다듬어 유해 물질이 침투하지 못하게 해야 한다.

잇몸병을 예방하려면 치태와 치석을 제거해 줘야 한다. 치태는 입속의 세균이 이에 달라붙은 것이고, 치석은 치태가 모여서 딱딱하게 굳은 것이다. 매일 칫솔질로 예방할 수 있지만 딱딱한 치석은 치과에서 스케일링으로 제거해야 한다.

### 충치가 있는 경우

아프지도 않고, 눈으로 봐도 아무렇지 않은 것 같아도 밝은 빛을 비추고 거울로 자세히 들여다 보면 치아 표면이 검게 보이거나 치아 안쪽에서 검은색이 비쳐 보이는 경우가 있다. 이는 이미 충치가 상당히 진행되었음을 뜻한다. 치아가 썩어 상아질까지 우식되었을 경우 차가운 공기나

물이 닿으면 시린이 증상이 나타날 수 있다. 충치가 더 진행될수록 그 통증이 더 심해지는데, 이럴 경우에는 일단 충치를 긁어내 치료한 후 레진이나 금을 이용해 치아를 건설하는 치료가 이루어진다. 충치치료는 신경까지 손상되어 많은 시간과 비용이 들어가기 전에 하루빨리 치료하는 것이 좋다.



### 시린이 예방하기

시린이를 예방하기 위해서는 무엇보다 올바른 양치질이 중요하다. 이를 닦을 때 칫솔에 힘을 주어 옆으로 닦으면 치아에 V자로 홈이 생긴다. 이 홈이 생기면 치아의 신경이 드러나 차갑거나 뜨거운 것에 민감하게 반응하는 것이다. 또 양치질을 제대로 하지 않으면 치석이 생기는데, 치석은 잇몸에 염증을 일으키고 붓고 피가 나는 치은염의 원인이 된다. 따라서 부드러운 칫솔로 원을 그리듯이 골고루 해 주는 것이 좋다. 또 잇몸은 붓거나 피가 날 경우 방치하기보다는 잇몸치료를 받고, 시린이 증상이 나타났을 경우 산성이 든 주스 등은 피하는 것이 좋다. 질기거나 딱딱한 음식을 자주 섭취하거나 수면시 이를 가는 버릇은 치아를 상당히 상하게 하므로 자제하거나 바로잡는 노력이 필요하겠다. >

Tip 건강한 치아 관리법

임신과 시린 이

임신을 하면 신체에 여러 변화가 일어나는데, 그 중에 하나가 잇몸이 붓는 것이다. 잇몸이 부으면 칫솔질 할 때 피가 쉽게 나고 이가 시릴 뿐 아니라 심하면 입에서 냄새가 나기도 한다. 원인은 밝혀지지 않았지만 이런 증상을 임신성 치은염이라고 한다. 임신기간에 나타났다가 출산 후 없어지는 것이 일반적이지만 심한 경우엔 계속 이가 시리고 피가 나며 입에서 냄새가 날 수도 있다.

아기 치아관리 요령

우선 유치가 나오는 시기는 대략 6~8개월 정도에 아랫니가 앞에서 두 개가 나오기 시작한다. 2~3살이 되면 유치 20개가 다 나게 된다. 영구치는 빠르면 6살 때부터 올라온다. 이가 나는 것은 아기에 따라 개인차가 있으니 이가 늦게 난다고 너무 걱정 않으셔도 된다. 하지만 12개월이 지나도 치아가 하나도 나오지 않으면 치과에서 검진하는 것이 좋다.

또 칫솔질에 흥미를 붙여 주어야 한다. 대개 아이의 이 닦기는 첫 치아가 났을 때부터 시작해야 하며 부모는 거즈로 치아와 잇몸을 최소한 하루에 한 번씩 닦아주어야 한다. 치아가 많이 나왔으면 부드러운 소형 칫솔을 쓰기 시작할 수 있는데, 치약을 쓰기 부담스러울 땐 치약을 사용하지 않아도 무방하다. 아기가 아장아장 걷기 시작하면 칫솔질에 흥미를 보이고 참여할 수 있도록 유도하여 주고 엄마는 이러한 행동을 격려해 주는 것이 좋다.

치아가 시린 경우 칫솔 선택법

치아가 시린 사람은 건강한 사람에 비해 치아가 약하기 때문에 부드러운 칫솔을 쓰는 것이 좋다. 시원한 느낌이 좋다고 강한 칫솔로 뽀뽀 문지르면 시린 이를 더 악화시키는 원인이 된다. 그리고 칫솔 머리가 크면 구석 구석 닦으려고 하다가 안 그래도 약해진 이나 잇몸에 상처를 낼 수 있기에 작은 것이 좋다.

치약 선택법

시린 이로 고생하는 사람은 연마력(치약이 치아에 자극을 주지 않고 얼마나 잘 닦아내는지의 정도)이 매우 낮거나, 시린 이의 증상 완화라고 써 있는 치약을 쓰는 것이 좋다. 치약을 씹었을 때 알맹이가 굵고 거칠면 연마력이 세고 약하고 부드러우면 연마력이 약한 치약이다. 이가 튼튼한 사람은 어느 치약을 써도 크게 상관 없지만 이나 잇몸이 약해져 시린 이로 고생한다면 연마력이 약한 치약을 써야 한다. 반대로 치석이 많아 이가 시린 사람은 연마력이 센 치약을 쓰는 것이 좋다.

다양한 시린이 치료법

- 치석과 치태 조절법 : 노출 된 치아 뿌리를 스케일링과 올바른 칫솔질로 청결하게 유지한다.
- 레진 충전법 : 치아 표면의 손상된 부분을 레진으로 수복해 준다. 가장 확실한 치료 효과를 보여 준다.
- 상아질 표면에 대한 피복법 : 상아질 접착제를 노출된 치아 뿌리에 바른다.
- 표면 석회화 촉진법 : 상아질 표면에 불소를 도포하여 치아를 튼튼하게 유지한다.