



구강 내 염증이 혈액을 타고

내 몸을 괴롭힌다

2007년 국민건강영양조사에 따르면 40대 이상에서 80% 이상이 치주질환에 걸린 것으로 조사되었으며, 건강보험심사평가원이 발표한 2009년 진료비 통계분석 결과에 따르면, 다빈도 상병 순위에서 외래 분야 10대 질병에 여전히 치은염 및 치주질환(3위), 치아우식증(5위), 치수 및 치근단주위 조직 질환(10위)이 포함되어 있는 것을 알 수 있다.

특히 65세 이상 노인 다빈도 상병 순위에서조차 치은염 및 치주질환(3위), 치수 및 치근단주위 조직 질환(9위) 등 치주관련 질환이 포함되어 있다.

중장년층의 '구강건강'을 위협하는 가장 중요한 요소가 '치주질환(잇몸병)'이라는 것을 이 통계를 통해 쉽게 알 수 있다. 성인이 이를 빼는 원인 중 가장 큰 비율을 차지하는 것이 '치주질환'이기도 하다. 따라서 건강한 치아를 유지하기 위해서는 '잇몸 건강'이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있다. 이에 더해, 최근에 대두되고 있는 치주질환의 문제는 단순히 구강 내에서 일

## 어르신 건강 음식물 씹는 치아에서부터

건강한 치아는 '오복' 중의 하나로 꼽힌다. 그 이유는 아마도 '잘 먹기'가 그만큼 중요하기 때문일 것이다. 우리 몸의 모든 기관이 정상적으로 작동하기 위해서 영양분이 제대로 전달되어야 하고 그 시작은 '음식물 씹기'에서 시작되기 때문이다. 치아의 가장 중요한 임무는 삼키기 쉽도록 음식을 자르고 부수는 것이다. 거기에 더해 음식의 맛도 느낄 수 있게 도와준다. 여러 개의 치아를 잃게 되면 임플란트나 틀니치료를 받게 된다. 하지만 아무리 좋은 임플란트, 틀니라 하더라도 건강한 치아와 같을 수는 없다. 치아를 건강하게 보존하고 유지하는 것이야말로 '건강함'을 유지하기 위한 시작이라 볼 수 있다.

어나는 염증이 아니라는 것이다. 즉, 치주질환이 몸 전체와 연관이 있으며 각각의 질환과 연관이 있다는 것이다. 왜냐하면, 치태나 치석에 있는 세균이 혈액을 통해 전신으로 돌아다니기 때문인데 이와 관련해, 지난 20여 년간 구강환경과 전신 건강과의 연관성에 대한 꾸준한 연구가 진행되어 왔고 수많은 믿을 만한 결과들이 발표되고 있다. 연구 결과, 치주질환이 당뇨, 심혈관질환, 류마티스성 관절염, 폐렴 및 신장질환과 밀접한 관련이 있다는 것이 속속 밝혀지고 있다. 거의 중장년층에서 발생하는 질환들이다. 특히, 심혈관질환과 당뇨의 경우는 치주질환의 예방과 치료가 미치는 영향이 큰 것으로 알려졌다. 미국 '심장학회'와 미국 '치주학회'에서는 2009년 각 학회의 회원들에게 심혈관질환과 치주질환의 관련성 및 예방의 중요성에 대한 연구결과를 발표하기도 했다. 그만큼 치주질환이 전신질환에 미치는 영향이 크다고 할 수 있다.

이와 같이 구강 내 건강 뿐 아니라 우리 몸 전체와도 밀접한 관련이 있는 '치주(잇몸)조직'을 건강하게 유지하기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을까?

#### 치아를 지키는 올바른 칫솔질

이 두 가지만 잘 지키면 되는데, '올바른 칫솔질'과 '잇몸 질환 치료 및 정기 검진'이다. '올바른 칫솔질'을 위한 몇 가지 포인트는 다음과 같다.

#### 치약은 조금만 묻혀도 충분하다

칫솔에 치약을 많이 묻히면 그만큼 거품이 많이 생긴다. 그럼 칫솔질이 잘된 것 같은 착각을 일으키게 된다. '칫솔질'은 치약이 하는 것이 아니다. 치약의 역할은 '칫솔'이 하는 '칫솔질' 좀 더 효율적으로 하도록 도와주는 것일 뿐이다.

#### 치아보다 잇몸을 닦는다

치아와 잇몸의 경계부를 닦는 것이다. 방법은 편한 대로 하면 되지만 힘을 많이 줘서 옆으로 '빡빡' 닦으면 안 된다. 부드럽게 마사지한다는 생각으로 칫솔질을 해도 치태(플라그)를 충분히 제거할 수 있다.

#### 구강위생 보조용품의 사용도 중요하다

일반적인 칫솔 외에 치실, 치간칫솔의 사용이 필수적이다.

칫솔만으로는 칫솔질에 한계가 있다. 한 보고에 의하면, 칫솔질만으로는 치태의 58%만을 제거할 수 있으며 치실이나 치간칫솔을 사용하게 되면 치태제거율이 90% 이상으로 올라간다고 한다. 따라서 치실과 치간칫솔을 같이 사용하면 보다 효율적으로 치태를 제거할 수 있다.

#### 칫솔질이 안 되는 곳부터

칫솔질의 순서는 씹는 면 → 아랫니의 안쪽 면 → 윗니의 안쪽 면 → 아랫니, 윗니의 바깥쪽 면의 순서대로 하는 것이 좋다.

이와 더불어 정기적인 조기치료와 정기검진이 중요하다. 치주질환의 경우, 국민건강보험의 혜택을 받을 수 있으므로 치료비 부담이 크지 않다. 많이들 치과 치료는 보험이 안 된다는 인식을 하고 있기 때문에 치과 방문을 꺼리게 되고 치주질환을 악화시키게 되는 경우가 많다. 치주질환은 위의 심평원 통계에서 보다시피 가장 흔한 질병이기 때문에 보험치료항목에 속한다. 치주질환치료에 치료비 부담을 갖지 않고 치료를 받을 수 있다.

아무리 칫솔질을 잘해도 부족한 부분이 생기기 마련이다. 따라서 3개월에서 6개월에 한번은 치과에 방문해서 치석 및 치태를 제거해야 한다.

건강한 치아와 건강한 몸의 유지를 위해서는 건강한 '잇몸'이 필수적이다. 그리고 그 방법은 의외로 어렵지 않다. 실천으로만 옮기면 활기찬 실버 세대를 누릴 수 있다. MEDICHECK

