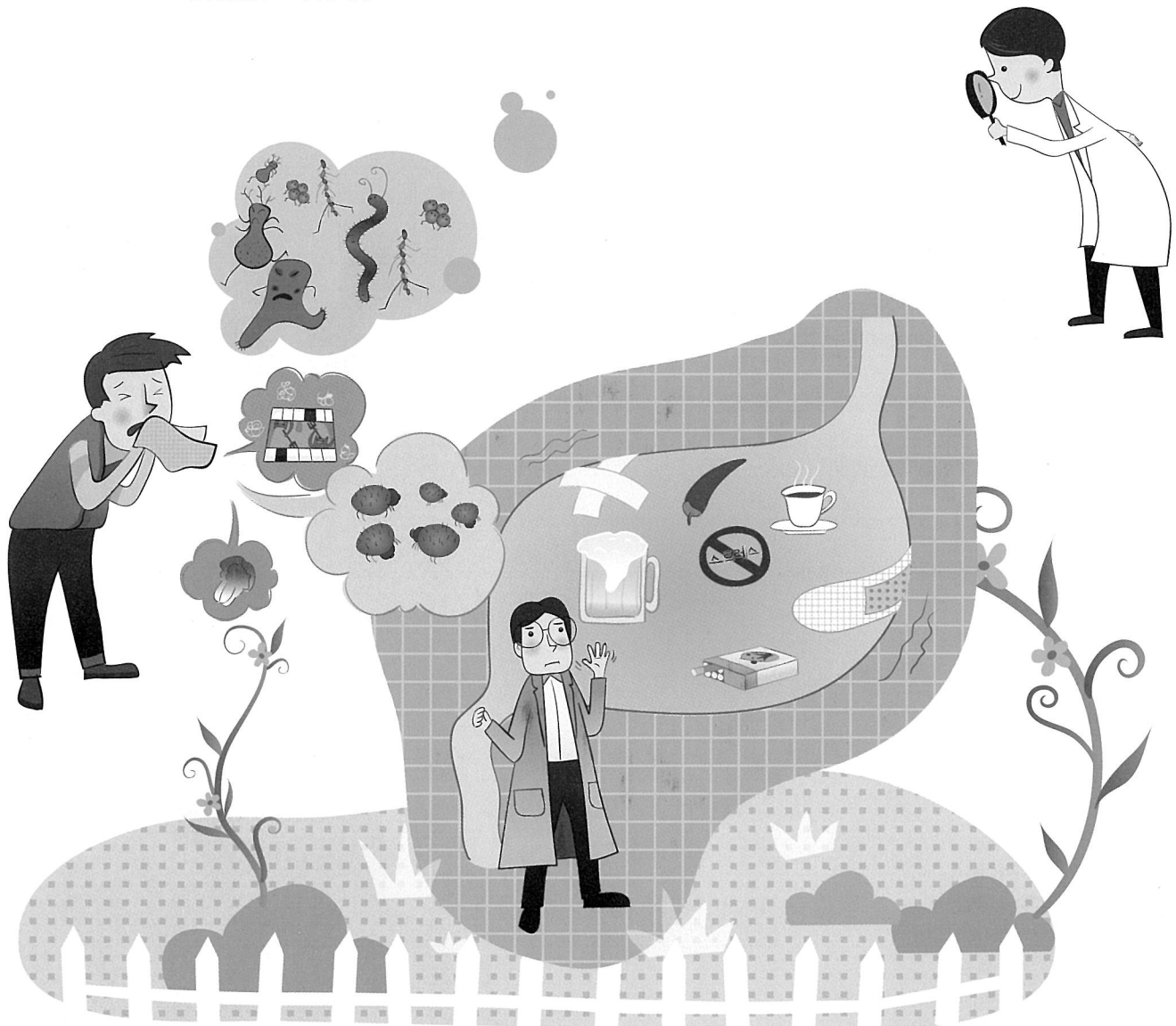


자신감 떨어뜨리는 입 냄새 원인은 뭘까?

마주한 상대와 재미있게 대화를 이어가다가도 은근 눈치를 보며 입을 가리게 하는 증상
입 냄새. 그렇다면 입 냄새는 왜 나는 것일까?

본인뿐만 아니라 대화 상대에게 불쾌감을 줄 수 있고, 심한 경우 입 냄새가 날지도 모른다는
생각에 사람들을 기피하게 하는 입 냄새의 원인과 해결 방법을 알아보자.

글 김승동(이코노미리뷰 기자)



올해 31세인 남성 김OO 씨는 최근 고민 거리가 생겼다. 아침에 일어났을 때 본인이 느끼기에도 입 냄새가 심하게 나는 것 같았기 때문이다. 영업사원인 그는 업무상 고객을 자주 만나야 하는데, 말할 때 입 냄새가 난다는 주변 사람들의 말에 큰 상처를 받았다. 입 냄새는 입안에 정상적으로 살고 있는 세균에 의해 생기거나 치아 질환으로 나타난다는 이야기를 듣고 칫솔질을 자주 하고 구강청결제 등을 사용해보았지만 증상은 나아지지 않았다. 그러던 중 위장질환 때문에 입 냄새가 생길 수도 있다는 이야기를 들었다. 그는 가까운 시일 내에 내과를 찾아 진료를 받아야겠다고 결심을 굳혔다.



하는 음식으로는 커피, 초콜릿이 있다. 이 밖에 양파, 치즈 등과 같은 음식을 먹고 난 뒤 그 찌꺼기가 입안에 남아도 심한 입 냄새가 날 수 있다. 이런 음식을 먹은 뒤에는 치간 칫솔이나 치실 등을 써서 치아 사이에 찌꺼기가 남지 않도록 잘 청소해줘야 한다.

입 냄새는 양치를 안 해서 발생한다?

입 냄새가 나는 가장 흔한 경우는 아침에 잠에서 깬 뒤인데, 자는 도중에는 침 분비량이 줄거나 거의 없어 입안이 마르기 때문이다. 물론 잠자기 전에 칫솔질을 하지 않았거나 한 뒤에도 남은 음식물 찌꺼기가 밤새 부패하면서 입 냄새가 심해질 수 있다. 이를 예방하려면 기본적으로 자기 전에 칫솔질을 꼼꼼히 할 필요가 있고, 특히 혀도 깨끗이 닦아줘야 한다. 혀 세정기를 이용해 혀 뒤에서 앞으로 3~5번 정도 쓸어내리는 방법으로 혀를 닦아주면 좋다.

침 분비량이 매우 적은 경우, 즉 구강건조증이 있는 사람도 입 냄새가 심할 수 있다. 이런 경우라면 물을 자주 마시고 입안을 물로 자주 헹궈주는 것도 입 냄새를 줄이는 데 도움이 된다.

음식을 먹으면 냄새가 나는 이유

우리 입안에서 살고 있는 세균은 음식물 찌꺼기 등을 분해하면서 썩은 냄새를 유발한다. 특히 단백질 종류가 분해될 때 냄새가 심하게 난다. 입안의 표면을 둘러싸고 있는 세포들이 죽어 떨어져 나와 분해될 때 세포의 구성 성분이 주로 단백질이기 때문에 냄새가 날 수 있다.

우리가 습관적으로 자주 접하는 음식 중에서 입 냄새를 유발

치주염 있을 때 입 냄새 심할 수 있어

이러한 입 냄새를 심하게 만드는 주범이 바로 치아 질환이다. 가장 흔한 원인은 치주염을 앓고 있을 때인데, 염증 때문에 입안으로 흘러나온 염증 분비물 등이 문제가 되는 경우다. 보통 중년에 흔히 발병하는 치주염만 치료해도 입 냄새가 개선되기도 한다. 젊었을 때부터 제대로 된 칫솔질과 함께 스케일링을 주기적으로 받으면 나중에 잇몸병을 예방하는 데 도움이 된다. 따라서 치주염을 예방하기 위해서는 6개월~1년에 한 번씩은 스케일링을 받는 것이 권장된다. 이 밖에도 틀니를 하고 있는 경우 틀니를 깨끗하게 관리하지 못했을 때나 치아의 다른 보철물이 있는 경우에도 입 냄새가 날 수 있음을 유의해야 한다.

입 냄새는 위장 질환 때문이다?

치과적 질환이 없는 경우에도 입 냄새가 난다면 위장 건강을 의심해볼 필요가 있다. 음식을 충분히 씹지 않고 빨리 삼키거나 과식, 폭식을 반복하게 되면 위장의 소화력이 떨어지고, 여기서 제대로 소화되지 않은 음식물들이 이상 발효가 되면서 악취가 식도를 타고 입으로 올라올 수 있다. 이 밖에 입 냄새의 원인 가운데 하나로 위식도역류질환을 꼽기도 하지만 그리 흔하지는 않다. 위식도역류질환은 씹어서 삼킨 음식물이 위장으로 내려가고 이곳에서 위액이나 소화효소 등과 섞인 뒤 십이지장, 소장 등으로 내려가야 하는데, 반대로 식도를 거쳐 입으로 역류하는 현상이다. 위식도역류질환이 의심될 경우에는 가까운 병원을 찾아 진료를 받고, 식습관을 개선하는 것이 좋다. 이 외에도 담배는 입안을 마르게 해 입 냄새를 악화시킨다는 점을 기억하자. ㉞