

치주질환 예방, 장수와 웰빙의 지름길



최 성 호 교수
연세대학교 치과대학 치주과

치주질환이란 어떤 병인가? 치주질환은 ‘치아 주변에 생기는 병’을 말한다. 구체적으로 얘기 하자면, 치아를 둘러싸는 잇몸(치은)과 치조골, 치주인대, 백악질 등에 생기는 염증이다. 염증의 원인은 주로 세균인데, 이 세균들은 치태와 치석 안에 집단으로 군락을 이루어 서식한다. 병이 진행되면 결국에는 치아가 마구 흔들려 이를 뽑아야 하는 지경에 이르는 것이 바로 치주질환이다.

처음에는 입안에서 냄새가 나고, 잇몸이 근질거리며 붓거나 피가 나기도 한다. 그러다가 과로하거나 스트레스 받으면 이가 솟구치는 느낌을 받는데, 며칠간 지속되다가 컨디션이 좋아지거나 폭 쉬면 증상이 없어지기를 반복한다. 그 후에 치료를 받지 않고 놔두게 되면 이가 흔들리고 통증이 생겨 치과를 찾게 되는데, 이 때는 이미 중증의 치주병으로 이환되어 치아를 살릴 기회를 놓치는 경우가 많다. 치주질환이 깊어지면 종국에는 치아를 뽑게 된다.

치주질환의 원인을 세균 때문이라고 했다. 그러면 효과적으로 치주질환 세균을 제거할 수 있는 방법은 무엇일까? 치주질환의 원인 세균이 군락을 이루어 사는 치석을 제거하는 것이고 그것이 바로 ‘스케일링’(Scaling, 치석제거술)이다.

치과에 가면 늘 스케일링을 권유 받는다. 정작 아픈 곳은 특정한 치아인데 스케일링 먼저 하자고 한다. 여간 화나고 짜증나는 일이 아닐 수 없다. 또 그 과정은 불편하고 고통스럽기 짝이 없다. 그 뿐인가? 스케일링을 하고 나면 이 사이가 뽕 뚫려 바람이 왔다 갔다 하는 것 같고, 그때 마다 이는 더 시리고, 더 흔들리기까지 한다. 그런데, 왜 의료진들은 스케일링부터 하자고 할까? 바로 세균 때문이다. 어떠한 치과 치료를 하더라도 스케일링은 기본적인 치료다. 우리 몸이 깨끗하지 않으면서 질병이 낫기를 바랄 수 없는 것처럼, 입안이 깨끗하지 않으면서 다른 치료를 열심히 하는 것은 크게 의미가 없기 때문이다.

또한 치주질환과 충치의 원인이 되는 치태를 기본적으로 제거해야 한다. 우리가 음식을 먹고 나면 3분 후부터 치태라고 불리는 프라그(Plaque)가 생성 된다고 한다. 적절한 칫솔질로 제거 되지 않으면 상주균들이 프라그에 달라 붙게 되고, 상주균은 치주염 세균들과 함께 바이오필름(Bio-film)을 형성 한다. 이 바이오필름은 칫솔질에 의해 잘 제거가 되지 않으며, 치주낭 내에서 염증을 일으켜 잇몸을 상하게 만드는데 이를 치은염이라고 하며, 치은염이 진행되어 치조골까지 염증이 내려가면 치주염이라고 한다.

치주병을 예방하기 위해서는 가정에서 이를 잘 닦는 것이 매우 중요하다. 칫솔질의 횟수 보다는 시간이 중요하고 시간 보다는 정확한 방법으로 닦는 것이 중요하다. 욕실에서 시간에 쫓겨 이를 닦는 것보다는 거실에서 좋아하는 TV 프로그램이나 음악을 들으며 여유있게 이를 닦는 것이 구석구석 꼼꼼히 닦을 수 있어 추천하는 방법이다. 혀에도 치태가 끼므로 혀도 꼼꼼히 닦아 주어야 한다. 전동칫솔과 치실, 치간칫솔, 워터픽 등 여러 가지 구강위생용품을 복합적으로 사용하는 것이 도움이 된다. 그러나, 가장 중요한 예방법은 정기적인 치과 검진과 스케일링이다. 잇몸약과 구강세정제도 치과 치료 후 사용하는 것이 도움이 된다.

학회에서는 매년 3월 24일을 ‘잇몸의 날’로 제정하여, 날로 급증하는 치주병의 위험성을 여러 매체를 통해 홍보하고 있다. 3월 24일로 특별히 제정한 이유는 바로 3개월마다 생기는 치주낭 속 치주질환 세균 때문이며, ‘삼(3)개월마다 잇몸(2)을 사랑(4)하자’라는 의미를 담고 있다. 치주병으로 치과 치료를 받은 환자들은 반드시 3개월마다 치과를 방문하여 내가 구강관리를 잘하고 있는지 치석이 생기지는 않았는지 치과 의사로부터 점검을 받고 치료를 받아야 한다. 치주병을 예방하는 일은 장수와 웰빙의 지름길이다.

