잇몸, 치아와 입

미국 당뇨협회(www.diabetes.org) 웹 사이트에 올려진 자료를 채택했음.

핵심 사항

- 당뇨병 환자들은 잇몸과 치아 그리고 입에 문제가 생기기 쉽습니다.
- 잇몸 질환은 당뇨병을 앓고 있는 사람들 사이에서 가장 흔한 구강문제입니다.
- 잇몸질환은 어느 연령대에나 생길 수 있습니다.
- 잇몸질환을 예방하기 위해 여러분이 할 수 있는 일은 아주 많습니다. 매일 치아를 두번 닦고 하루에 한번씩 플로싱(치실로 이빨 사이를 청소)하고, 잇몸질환의 징후에 주의를 기울이며 , 일년에 최소한 2 번은 치과를 방문하는 것 등입니다.

잇몸 질환은 플라그에서 부터 시작된다.

잇몸질환은 입안의 잇몸과 치아 주위에 뼈를 파괴하는 세균들이 있을 때 일어나며 이모든 것은 플라그에서 시작됩니다. 플라그는 침,음식과 세균으로 이루어진 끈끈한 얇은 막입니다. 플라그는 잇몸 줄안에 정착하는 것을 좋아합니다. 거기서 세균들은 여러분의 치아를 붉고 무르게 그리고 쉽게 출혈이 일어나도록 만듭니다. 매일 치아를 청소하는 것은 그 플라그를 없애는데 목적이 있습니다. 플라그는 그대로 방치해 두면 단단한 치석으로 발전하게 되며 잇몸 구곽아래에 그것이 계속 쌓이게 됩니다. 치석이 일단 생기게 되면 그 위로 더 많은 플라그가 생기게 됩니다. 오직 치과 의사나 간호사만이 치석을 제거 할 수 있습니다. 만일 플라그와 치석이 청소되지 않는다면 가벼운 양치질 조차도 여러분의 잇몸에 출혈시킬 수 있습니다. 이것은 치은염이라 불리며 잇몸질환의 첫번째 단계입니다.

치은염을 방지하는 방법은

- 매일 양치질과 이빨 사이를 청결히 하는 습관을 기르거나
- 일년에 적어도 2 번 치과를 찾아가 전문적으로 치아 청소를 받는 것입니다.

만일 여러분이 치은염을 무시한다면 잇몸 질환은 더 악화될 것입니다. 더 심각한 잇몸질환의 단계는 골막염입니다. 그대로 방치해 두면 치아를 잃게 되는 상황까지 일어날 수 있습니다.

당뇨병 그 자체가 문제를 일으킨다.

플라그는 잇몸 질환의 " 악역" 입니다. 그러나 당뇨병은 그것에 대해 전혀 도움을 주지 못합니다. 왜냐하면

- 당뇨는 입안의 세균에 대한 저항의 경로를 저하시키고
- 높은 혈당수치는 잇몸 질환을 더 악화시시키며
- 당뇨는 잇몸에 피를 공급하는 혈관에 손상을 일으킬 수 있기 때문입니다.

만약 여러분이 잇몸 질환에 대한 접종을 받는다면 당뇨를 관리하기 더 여러워 질 것입니다. (보통 혈당 수치를 높인다.)

잇몸 질환에 대한 경고

종종 잇몸 질환은 통증이 없기 때문에 심각한 손상을 입기 전까지 자신이 그 문제를 안고

있다는 것을 모를 수 있습니다. 그러므로 치과에 가서 정규적인 진단을 받는 것이 당신의 최선의 무기입니다. 그러나 당신 또한 잇몸 질환의 징후에 주의를 기울여 질병이 일어나는 것을 사전에 방지 할 수도 있습니다. 증상은….

- 이를 닦거나 청소할 때 잇몸에 피가 나는 것. 잇몸에 피가 나는 것은 정상이 아니므로 잇몸이 아프지 않더라도 꼭 체크를 받아야 합니다.
- 붉고 붓고 무른 잇몸
- 치아로 부터 떨어진 잇몸, 치아의 뿌리 부분이 노출되거나 이가 더 길어 보입니다.
- 치아와 잇몸 사이의 고름 (잇몸을 누를 때)
- 심한 입냄새
- 느슨하거나 사이에 틈이 벌어진 영구치(adult teeth)
- 물 때 이빨이 맞물리는 부분에 일어나는 변화 (아랫니 윗니가 잘 안맞는 것)
- 의치나 가공의치의 맞물리는 부분에 일어나는 변화

만일 여러분의 상태가 위의 사항에 해당되면 하루빨리 치과의사를 찾아가시기 바랍니다.

칫솔과 치실

잇몸 질환에 대항하는 3 가지 주요방법은 양치질, 플로싱, 그리고 정기적인 치아진단입니다. 하루에 최소한 2 번은 양치질 하고 한번은 치실을 사용하십시오. 치과의사에게 올바른 양치질과 플로싱에 대해 문의하시기 바랍니다. 여기에 몇가지 정보가 있습니다.

양치질

칫솔은 한번에 한개 또는 두개의 이밖에 닦지 못합니다. 모든 이를 잘 닦는 데 3 분을 투자하시기 바랍니다.

- 부드럽고 끝이 둥근 칫솔을 사용하십시오. 거친 솔은 당신의 잇몸을 다치게 할 염려가 있습니다.
- 이빨과 잇몸이 만나는 잇몸 구곽에 각을 똑바로 맞춰 닦도록 하십시오.
- 칫솔을 짧게 앞뒤로 부드럽게 문지르십시오.
- 이빨의 앞 뒤 그리고 씹는 표면까지 깨끗이 닦으십시오.
- 잇몸도 양치질 해야 합니다.
- 솔이 구부러졌거나 떨어져 나갔다면 새로운 칫솔을 사용하십시오.
  (대략 3-4 개월 사이)

플로싱

아주 극소수의 사람만이 플로싱을 즐기지만 플로싱을 하지 않는다면 여러분은 잇몸과 치아를 반만 닦는 것과 마찬가지입니다. 치실은 플라그 그리고 이와 잇몸사이에 낀 음식 찌꺼기 등 칫솔이 닿지 않는 부분까지 말끔히 청소해 줍니다. 하루에 한번씩 꼭 플로싱을

하십시오. 방법은....

- 약 50cm 길이의 치실을 끊어 가운데 손가락에 대부분을 감고 다른 손의 똑 같은 손가락에 나머지 부분을 감습니다.
- 1 인치 정도를 남겨두고 엄지와 집게 손가락으로 치실을 꽉 잡습니다.
- 천천히 이 사이를 톱질하듯이 문지릅니다.절대 치실을 잇몸에 문지르지 마십시오.(잇몸이 잘릴 우려가 있습니다.)
- 잇몸에 치실을 댈때, 이 하나에 C 자 모양으로 치실을 구부리십시오. 플라그를 제거하기 위해 치아의 옆면아래 위로 문지르십시오.
- 치실이 낡아지고 더러워지면 깨끗한 부분으로 옮겨서 계속하십시오. 후면 치아의 뒷쪽을 잊지 마십시오.
- 양치질과 플로싱을 마치신 후에는 물로 입을 헹구시기 바랍니다.
- 여러분의 손에 관절염이 있어서 손가락을 움직이는것이 어렵거나, 브릿지를 하셨다면 치실 받침대가 도움이 될 것입니다. 치과의사에게 여러분에게 용이한 방법에 대해 문의하시기 바랍니다.

치과 의사 방문하기

치과에 가셔서 여러분이 당뇨환자임을 꼭 말씀하시기 바랍니다. 또한 혈당수치를 잘 유지하기 위해 문제가 되는 것이나 감염에 관한 것도 의사에게 알려주십시오. 치과를 가기전에 식사를 하십시오. 치과 치료에 가장 적합한 시간은 혈당이 정상치에 있을 때입니다. 치과를 방문함으로 식사시간이 늦추어 집니다. 당뇨 약의 효능이 최고치에 이르렀을 때(이는 공복상태로 식사때가 가까와졌음을 의미) 치과를 방문하지 마십시오. 만약 여러분이 인슐린 주사를 맞으신다면 정상적인 아침식사를 하고 나서, 방문을 하는 것이 최선의 방법입니다. 여러분의 의사나 치의사가 약복용을 변경하라는 처방을 내리기 전까지는 여러분이 원래 복용하시는 약을 드시고 치과를 방문하십시오.
치과 치료이후에도 정상적인 식사를 계속하시기 바랍니다. 음식을 씹는것이 힘들면 식단을 잘짜서 신체에 필요한 칼로리 섭취를 알맞게 하시기 바랍니다. (부드러운 음식이나 유동식 위주)
만약 여러분의 혈당이 높다면 혈당을 정상치에 맞춘 후에 치과 치료를 받는 것이 바람직합니다. 만약 치과 치료가 급하다면(통증,붓기) 가정의나 치과의사와 상의하여 치과 치료를 받고 있는 중이나 받고 난 후에도 여러분의 당뇨에 대해 검사받을 수 있는 종합병원의 치과나 특별한 클리닉을 소개해 달라고 부탁하십시오.

다른 구강 문제

잇몸과 치아 문제를 가진 당뇨환자의 가장 흔한 문제는 잇몸 문제입니다. 그러나 당뇨병은 다른 구강 문제를 일으키기 쉽습니다.

구강 감염

구강 감염은 여러분의 입에 세균이 결집하여 문제를 일으키는 것입니다. 다음과 같은 것들이 경고 표시 입니다.

- 치아나 잇몸 주변 또는 입 근처의 붓기나 고름.

붓기는 아주 크거나 아니면 여드름처럼 작을 수도 있습니다.
- 구강의 통증이나 구멍난 부분이 잘 낫지 않을 때
- 하얗거나 붉은 반점이 잇몸, 혀, 뺨 혹은 입 천장에 생길 때
- 씹을 때 아픔
- 차가운 것, 뜨거운 것 또는 단것을 먹을 때, 혹은 씹을 때 이가 아픔
- 이에 검은 점이나 구멍이 생겼을 때

감염은 여러분의 혈당수치를 조절하기 어렵게 만듭니다. 여러분의 치과의사, 가정의, 당뇨 간호사와 함께 대책을 세운다면 여러분이 장차 조정해야 할 필요가 있을 때를 위해 미리 대비가 될 것입니다.

진균 감염

당뇨는 아구창과 같은 균 감염을 더 잘 일어나게 만듭니다. 만약 여러분의 혈당수치가 높거나 항상제를 자주 복용하신다면 더욱 더 이런 문제를 일으킬 가능성이 높습니다. 아구창은 하얗거나 (가끔 붉음) 반점을 입에 발생시킵니다. 이 증상은 통증이 오고 궤양을 발생시킬 수 있습니다. 아구창은 살갗이 버껴지거나 아픈 곳등 예를 들어 잘 맞지 않는 틀니 아래와 같은 습기찬 곳을 좋아합니다. 예를 들면 틀니 밑에 따끔거리게 하는 통증이 생길 수도 있습니다. 담배를 끊거나 틀니 사용시간을 줄인다면 이러한 아구창의 발생 위험을 줄일 수 있습니다. 여러분이 아구창에 걸리신 것 같다면 치과의사나 가정의를 방문하시기 바랍니다.

자연 치유가 잘 되지 않을 때

여러분의 혈당수치가 높다면 치유가 느리고 치과치료이후 감염에 걸릴 확률이 높습니다. 치유가 잘 되도록 하기위한 최선의 방법은 여러분의 혈당수치를 치과치료 이전이나 치과치료 동안 또는 그 이후에도 정상수준으로 유지하는 것입니다.

건조한 입

어떤 당뇨환자분들은 입이 마르는 것에 대해 어려움을 호소합니다. 높은 혈당수치나 일부 약품 복용이 여러분의 입을 건조하게 할 수 있습니다. 입이 건조해지면 충치가 생길 확률이 높아집니다. 침이 균을 씻어내지 못하고 균들이 만든 산을 관리하지 못하기 때문입니다. 건조한 입은 또한 침샘 감염과 같은 다른 문제를 유발합니다. 여러분의 입이 건조해진다면 음료나 물을 더 마셔주고, 무설탕 껌을 씹어서 침이 계속 돌도록 하는 것이 바람직합니다. 그리고 혈당 수치를 건강한 수준에 유지하도록 하는 것입니다.