

그러나 잇몸질환을 주의해야 하는 이유는 단지 치아를 보존하기 위한 것에 그치지 않을 수도 있다 - 새로운 연구보고에 의하면, 심장질환과 중풍도 잇몸질환과 관련이 있을 수 있다고 한다.

영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>의 Multicultural Communication 웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

## 치아 보존 - 연령에 관계없다

Keeping your teeth - whatever your age

## 치아 보존 - 연령에 관계없다 Keeping your teeth - whatever your age

나이가 들면 당연히 이가 빠진다는 관념은 실상에 어긋나는 것이다. 치아를 잘 돌보기만 한다면, 70대에 가서도 20대 때에 가졌던 치아를 그대로 가지고 있지 못할 이유가 없다.

총치로 치아가 손상될 수 있다는 것은 거의 누구나 다 알고 있는 사실이지만, 잇몸질환으로도 치아를 잃을 수 있다는 사실에 대해서는 아직도 잘 모르는 사람들이 있다.

잇몸질환은 치석이 생기면서 시작된다. 치석은 음식물 찌꺼기와 세균에 의해 생기는 끈적끈적한 물질이 치아에 붙어 형성되는 것으로, 규칙적으로 제거해 주지 않으면 잇몸과 치아 사이에 계속 쌓이게 되어 잇몸이 붓고 염증이 생기게 된다. 이런 상태에서 그대로 방치해 두면, 결국에는 치아를 고정시켜 주는 치근골까지 염증이 퍼지게 된다. 그러다가는 서서히 이가 흔들리면서 빠지게 되기도 한다.

그러나 매일 몇분씩 시간을 내어 주의깊게 칫솔질을 하고, 치실로 잇사이를 닦아 주면, 잇몸질환을 예방할 수 있다. 치실은 바느질 실처럼 생긴 치과용품인데, 잇사이에 밀어넣어 칫솔이 미치지 않는 치아의 표면을 닦아 주는데 사용된다. 칫솔질은 솔이 부드럽고 솔머리가 작은 칫솔을 사용하여 하루에 두 번씩 한다 - 그리고 솔이 닳고 너덜너덜해 보이면 새것으로 바꾸어야 한다. 그리고 입안에 음식물 찌꺼기가 밤새 남아 있으면 치아와 잇몸을 손상시키는 세균의 활동을 돕게 되므로, 특히 잠자리에 들기 전에 잇지 말고 이를 닦아야 한다.

아직 치실을 사용하고 있지 않는 사람들은 지금부터라도 사용하자. 치실과 비슷한 치과용품으로 테이프도 있는데, 치실보다 테이프가 사용하기에 더 쉽다고 생각하는 사람들도 있다. 치실이나 테이프의 사용법을 잘 모르면, 치과의사나 약사에게 물어보아 바르게 배우도록 한다. 자녀들도 치실을 사용하게끔 장려하면 좋다. 여덟 살이나 아홉 살 정도가 시작하기에 좋은 나이인데, 아무래도 처음에는 좀 도와 주어야 할 것이다 (그리고 자주 상기시켜 주어야 할 것이다). 이렇게

하는 것이 힘들지는 몰라도 다 그만한 가치가 있다. 그리고 텔레비전을 보는 동안에 치실을 사용하는 것이 편하면, 그렇게 해서 안될 것도 없지 않는가?

치아에 붙은 치석이 전부 제거되었는지 확인해 보고 싶으면, 약국에 가서 치석검증액을 사다가 집에서 사용할 수 있다. 사용방법은 검증액을 입안에서 우물우물 움직이다가 뱉어내는 것이다. 그렇게 하면 검증액에 물들은 부분들이 치아의 여기저기에 나타 나게 되는데, 바로 이 부분들이 치석이 남아있는 곳들이다. 그리고 알약으로 되어있는 치석검증약도 있는데, 그 기능은 마찬가지이다.

정기적으로 치과에 가서 검진을 받고 치아를 깨끗이 청소하면, 다 제거되지 않은 치석을 마저 제거하고 잇몸에 생기는 문제들을 조기에 발견해 낼 수 있게 된다.

잇몸질환의 증세들은 어떻게 나타 나는나? 칫솔질을 할때 잇몸에서 피가 나는 것, 잇몸의 색이나 모양이 변하는 것, 입안에서 계속 악취가 나고 고약한 맛이 감도는 것, 잇몸이 움푹 줄어드는 것, 이가 흔들거리거나 자리가 고정되지 않는 것은 잇몸질환의 증세들이다. 그리고 잇몸출혈은 일반적으로 잇몸질환의 초기증세라는 것을 잊지 말자. 이런 증세가 있으면 방치해 두지 말고 반드시 치과에 가도록 해야 한다.

임신중에는 잇몸질환이 생기는 경우가 많기 때문에, 호주치과협회(Australian Dental Association)에서는 치아와 잇몸을 보살피는 것이 산전관리의 중요한 부분이라고 말한다. 따라서 임신중에는 이를 잘 닦고 치과에도 가 보아야 한다.

담배를 피우는 사람들이나 당뇨병이 있는 사람들도 잇몸질환의 위험이 더 크다.

잇몸질환은 치료될 수 있는가? 치근골이 지나치게 상해있지 않은 상태라면, 치과의사나 치주전문의(잇몸 전문의)에게 치료받은 후 집에서 계속 이를 잘 닦으면 치아의 생명을 구할 수 있다.