



 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기

— 잇몸질환 —



 식품의약품안전처

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은
저작권자와 협의 없이 무단전재 및 복제를 금합니다.



식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기



우리 사회는 저출산·고령화, 생활방식 변화, 과학 기술 발전 등으로 건강한 삶에 대한 관심이 더욱 높아지고 있습니다.

질병을 예방하거나 치료하기 위하여 다양한 의약품들이 개발되면서 관련 정보들에 대한 요구도 커지고 있습니다.

의약품은 특히 복용 방법, 복용 시 주의사항 등에 대한 정확한 정보를 가지고 올바르게 사용해야만 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

식품의약품 안전처와 약업신문이 공동으로 발간한 ‘올바른 약 이야기’는 국민들에게 의약품 안전 사용 정보를 제공하여 약물 오·남용을 방지하고, 건강한 사회를 조성하는데 기여할 것 입니다. | 식품의약품안전처 이 의 경



CONTENTS

잇몸질환 주의하세요

잇몸질환이란?	06
잇몸질환 원인	08
잇몸질환 예방	09
잇몸질환 치료	10

잇몸병 가이드

잇몸병과 전신질환의 연관성	12
잇몸병의 원인 : 치태	14
구취의 원인과 완화방법	15
복약지도	18



잇몸질환

주의하세요



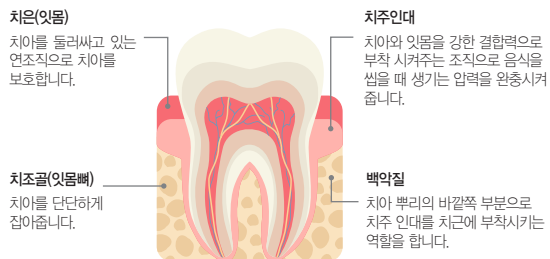
'의약품 안전사용 매뉴얼'은 안전하고 효과있는 의약품이 적절한 품질을 확보하고 국민에게 공급될 수 있도록 의약품 안전관리를 책임지는 식품의약품안전처에서 일반 국민이 실생활에서 의약품을 안전하고 올바르게 사용하는 방법을 쉽게 이해하고 실제 실행에 옮길 수 있도록 다양한 주제로 직접 커뮤니케이션하는 시리즈 정보입니다.





잇몸질환이란?

치아를 차지하고 있는 잇몸에 생기는 염증질환



중장년층에서 많이 나타나는 구강내의 증상을 보면 잇몸이 붓고 피가 나며, 사람에 따라서는 잇몸 사이가 벌어지거나 치아 뿌리 부분이 마모되어 찬물이나 찬 음식을 먹을 때 시린 증상이 나타나기도 합니다. 이런 증상들이 심해지면 치아 주위에 통증 또는 불편감을 느끼게 되고 치아 사이가 벌어지게 되는데, 이런 경우에는 잇몸 질환이 상당히 진행된 상태이므로 치과를 찾아 진료를 받는 것이 필요합니다.

대부분의 잇몸질환 환자는 치통, 구취, 출혈 등의 증상을 경험하게 되는데 이렇게 잇몸 질환이 진행되어 치조골이 상실되고 나면, 다시 회복할 수 없게 되므로 치아 주위의 치조골이 파괴되기 전에 미리 예방하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

잇몸질환의 단계별 증상



1. 치은염 잇몸이 부어 낭이 깊어 보인다.

- 치솔질 할 때 피가난다
- 잇몸이 조금씩 빨개지는 부분이있다



2. 가벼운 치주염 낭이 깊어져 가고있다.

- 치솔질 할 때 피가난다
- 치아가 흔들거리는 느낌이 있다.
- 잇몸이 근질거린다
- 잇몸이 빨개진다



3. 진행된 치주염 치조골이 많이 내려갔다.

- 치아가 길어진다
- 입냄새가 걱정된다
- 잇몸에서 고름이 난다
- 음식물을 씹기 어렵다
- 잇몸이 붓는다



4. 중증의 치주염 순식간에 흔들거린다.

- 치아가 흔들린다
- 입냄새가 심하다
- 잇몸에서 항상 고름이 난다
- 씹을 수 없다

치은염

잇몸에 염증이 발생되었지만 잇몸뼈에는 영향을 미치지 않은 상태

치주염

염증이 치주인대나 백악질, 잇몸뼈까지 침범한 상태

잇몸 질환 원인

잇몸질환이 발생하는 원인은 **국소적 원인**과 **전신적 원인**으로 분류할 수 있으며, 이 원인은 서로 연관성이 있습니다.

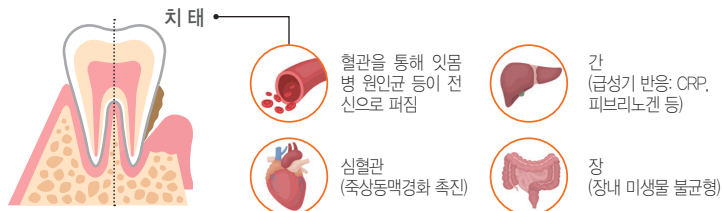
국소적 원인

음식물이 치아 사이에 끼여 있을 경우와 상실된 치아를 때우지 않은 경우, 입으로 숨을 쉬는 경우, 치열이 고르지 못한 경우, 교정장치 등을 장착한 경우도 원인이 될 수 있습니다.



전신적 원인

영양결핍과 혈액성 장애(백혈병, 빈혈, 동맥경화 등) 호르몬 장애 (당뇨병 등), 후천성 면역결핍증(AIDS) 등은 직접적으로 잇몸질환을 유발하거나 국소적 원인에 의해 발생한 잇몸질환을 악화시킬 수도 있다.

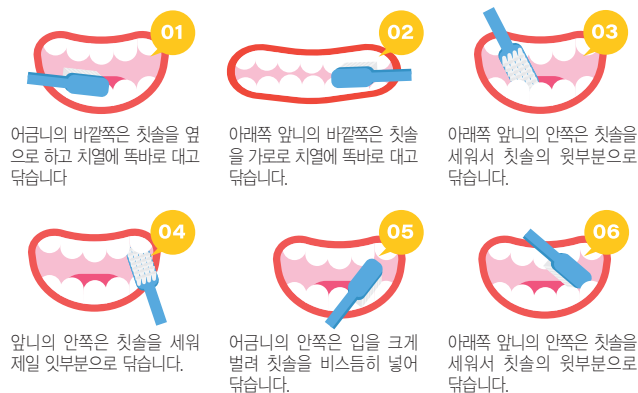


잇몸 질환 예방

잇몸 질환을 예방하기 위해서는 칫솔질 등 올바른 습관으로 예방할 수 있습니다.

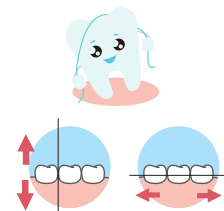
올바른 칫솔질

한번에 닦는 순서를 정해 연속적으로 닦습니다. 치아와 함께 잇몸도 살살 닦아 치아 및 잇몸에 있는 세균막을 없애주고 잇몸에 자극을 주어 염증완화의 효과가 있습니다.



치실질

칫솔질만으로는 치아 사이 음식물 찌꺼기나 치태를 제거하는데 한계가 있기 때문에 치실을 통해 이물질을 제거할 수 있습니다.





잇몸 질환 치료



정기적인 치과 방문 및 치료

1년에 1~2회 정기적 스케일링(치석제거술) 혹은 치근 활택술 등과 같은 비교적 간단한 치과적 치료를 실시합니다.

※**치근 활택술** : 치근 표면의 치석 제거가 끝난 후 치근의 변질된 부분이나 세균 등을 제거하고 치근 표면의 불규칙한 면을 매끄럽게 해주는 치료법

약물요법

스케일링 등의 치주치료 후 치은염, 경·중등도 치주염의 보조치료로 경구용 의약품을 사용할 수도 있습니다.

※**경구용 의약품은 보조치료제**이므로, 정확한 진단과 치료를 위해 치과의사의 진료를 받아야 합니다.

잇몸 질환 치료에 경구용 의약품은 어떻게 복용 하나요?

1. 치과에서 치주치료를 받은 후 의사, 치과의사, 약사와 상의한 후 복용하세요.
2. 정해진 용법 용량을 잘 지키고, 1개월 이상 복용해도 증상의 개선이 없다면 전문가와 상의하셔야 합니다.
3. 전문가와 상담없이 장기간 계속하여 사용하지 마세요. 잇몸 질환 치료 시기가 늦어질 수도 있습니다.



잇몸병 가이드



잇몸병과 전신질환의 연관성

우리나라 성인 10명 중 7명이 앓고 있는 잇몸병은 유병률이 매우 높은 만성질환 중의 하나이다. 건강보험심사평가원에 따르면 2016년 치은염 및 치주질환 환자는 5년 전 대비 67% 증가한 1,410만 명으로 국내 치주질환 환자는 꾸준히 증가하고 있고 더불어 관리의 필요성이 증대되고 있다.

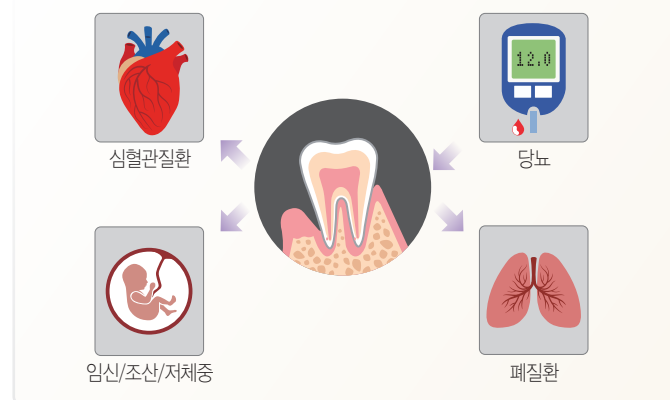
그럼에도 불구하고 보통 증상이 나타나도 무심코 지나치거나 치료에 큰 관심을 갖는 사람들이 많지 않다. 이러한 가운데 최근 잇몸병이 다양한 전신질환을 유발하거나 악화시키는 요인이 된다는 연구 결과가 나와 주목을 끌고 있다. 만성적 국소감염체인 잇몸병이 심혈관계 질환, 당뇨, 조산 등의 전신적 질환이나 그 이상의 잠재적 위험 요인이 될 수 있다는 연구 결과들이 보고되면서 잇몸병에 대한 보다 철저한 관리와 예방의 필요성이 더욱 증대되고 있다.

잇몸병은 세균에 의해 발생하는 치아 주위 잇몸에 생기는 염증성 질환으로, 발생 시 염증과 출혈이 일어난다. 이 과정에서 잇몸병을 유발하는 구강 내 세균과 여러 독성물질들이 혈류를 통해 전신에 침투하여 전신질환에 영향을 미친다.

잇몸병은 심혈관계 질환과 밀접한 상관관계를 보이는데 뇌졸중, 협심

증, 고혈압 등과 같은 심혈관 질환자에서 유병률이 더 높게 나타났다. 두 질환은 나이, 성별, 스트레스, 흡연 등 위험요소에서 일치하는 부분이 많아 질환의 발생 경로가 비슷하거나 공통적이다. 실제 한 연구에 따르면 잇몸질환이 있는 사람에게서 심장의 관상동맥벽 두께가 더 두꺼울 수 있고 심근경색 발병률이 3.8배 증가한다고 보고 되었다. 당뇨 환자의 경우, 포도당으로 인해 합병증이 생기는데 이 중 하나로 잇몸의 혈류 감소, 치조골 흡수, 치은 염증, 치석, 치아 동요증 등이 나타나게 된다. 고령자에서 잇몸병을 방치할 경우, 치매에 걸릴 수도 있고 진행성 치매인 경우에 잇몸병이 치매를 더 악화시킬 수 있는 연구 결과가 있다. 따라서 잇몸질환이 발생하면 초기부터 철저한 관리를 통해 증상이 악화되는 것을 막고 평상 시에도 꾸준한 관리가 필요하다.

치주질환과 관련된 전신질환



잇몸병의 원인 : 치태

치태는 치아 표면에 형성된 무색의 점착성 세균 피막을 의미한다. 치태는 미생물이 공동체를 이루어 생존력을 높인 세균 공생 덩어리로 충치와 치주염 모두의 주원인은 모두 치태이다.

이러한 치태는 양치를 통해 물리적으로 제거가 가능하지만 양치 이후 1분부터 바로 획득 피막이 형성되는 점을 고려할 때 규칙적으로 꼼꼼히 양치하는 것이 중요하다. 한편 칫솔질 만으로는 치아 사이의 공간까지 완벽하게 치태를 제거하는 것이 어렵기 때문에 치실이나 치간 칫솔 등을 이용한 꼼꼼하고 올바른 양치질이 중요하며 잇치와 같은 향균 효과가 있는 의약품도 함께 사용하면 보다 효과적이다.



- ▶ 칫솔은 안정되게 잡을 수 있는 손잡이에 강모가 구강내의 모든 부위에 쉽게 접근 되도록 적당히 커야 합니다.
- ▶ 강모가 수직으로 곧게 서 있어야 하며 보통 2-3개월마다 교환하는 정도가 적당합니다.
- ▶ 조작이 편리하고, 칫솔질이 잘 된다고 느껴지는 것이 좋은 것입니다.
- ▶ 적당한 경도와 탄력성을 가져야 합니다.

구취의 원인과 완화 방법



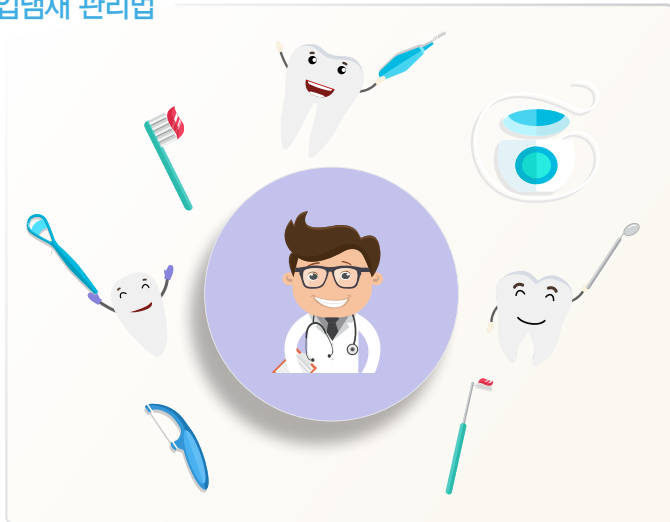
우리는 생활 중 많은 시간을 다른 사람과 이야기하고 유익한 정보를 얻지만 타인과 대화 중 상대방으로부터 입냄새를 느끼게 되면 아무리 예의가 바르고 좋은 인상을 가졌다 하더라도 마주하기 힘든 경험을 해본 적이 있다. 입냄새는 자기 자신은 모르는 경우가 많아 다른 사람의 힘든 충고를 듣고 나서야 인식을 하게 되는 경우가 많고 당사자가 느끼는 불편감과 고민은 매우 크며 심리적인 문제와 관련되어 있는 경우도 흔히 발견된다.

우리가 먹는 음식 가운데는 구취를 유발하는 유기 화합물질이 들어있다. 구취는 구강 세균이 인간에 있는 단백질을 분해하는 과정에서 발생하는 기체인 휘발성 황화합물에 의해 주로 발생되며 세균에 영양분이 되는 단백질은 주로 음식물, 타액 등으로부터 유래된다.

대부분의 구취는 구강 내에 원인이 있으므로 건강한 구강 상태를 유지하도록 해야 하며 구강 내 원인 중에서도 직접적인 관련 요인을 차장 제거하는 지속적으로 관리하는 것이 가장 중요하다.

대부분의 환자에서 구취가 주로 발생하는 혀와 잇몸으로부터 구취 원인 물질을 제거하기 위해 혀세정기와 치실을 올바르게 사용하는 것이 매우 중요하며 구강 위생을 관리하는 올바른 방법을 배우는 것이 구취 제거의 첫걸음이다.

입냄새 관리법



▶ 다양한 형태의 혀 세정기 (치실, 치간치술)를 이용하여 관리

구취를 유발하는 대표적 음식으로는 파, 마늘, 양파 등이 있으며 이러한 음식물 중 일부는 구취 유발 물질인 황을 포함하고 있는 경우가 많아 식후에 흡수된 황이 숨을 쉬거나 이야기할 때 공기를 통해 나오게 된다. 또 육류도 단백질을 많이 포함하고 있어 세균이 황화물을 만드는 좋은 영양분이 될 수 있다. 구취를 줄이기 위해서는 신선한 과일과 야채를 포함한 저지방 음식의 섭취가 바람직하며 특히 파슬리는 기원전 5세기부터 고대 그리스인들이 식사 후 고기 냄새를 제거하기 위해 향신료로 널리 사용해왔다.

구취가 심할 경우 구강위생 관리를 철저히 하여 구취 발생 요인을 줄이는 것이 바람직하며 정도가 심한 경우 양치 용액이나 구강청정제를 통해 일시적으로 감소시키는 방법이 있고 최근에는 뱃속 냄새를 제거하기 위한 구취제거제도 출시되어 있다.

복약지도

잇몸질환

1. 잇몸을 건강하게 유지하려면 입속 세균이 모여서 만들어진 바이오필름을 매일 제거해주어야 합니다. 바이오필름을 제대로 청소하지 않고 방치하면 플라크(치태)와 치석이 생겨 잇몸에 염증이 생기기 쉽습니다.
2. 플라크(치태)는 매일 양치질을 통해 제거할 수 있지만 치석 제거를 위해서는 치과에 방문하여야 합니다. 6개월 또는 1년에 한 번 치과에서 스케일링을 받아야 치석으로 인한 잇몸질환을 예방할 수 있습니다.
3. 평상시 바이오필름을 제거하기 위해서는 하루 2회 2분 동안 양치질을 습관으로 해야 합니다. 보통 자기 전과 아침에 일어난 뒤를 권장하지만 만 치과 의사의 권고에 따라 회수와 시간이 달라질 수 있습니다.
4. 양치질 전에 치실 또는 치간칫솔을 사용하여 치아와 치아 사이의 음식물 찌꺼기와 바이오필름을 제거해주는 게 좋습니다. 치실과 치간칫솔의 올바른 사용방법에 대해서 미리 숙지해두면 도움이 됩니다.
5. 치아 사이의 간격이 좁아 치간칫솔을 사용하기 어려운 경우는 치실을 사용합니다. 이쑤시개로 음식물 찌꺼기를 제거하는 경우 잇몸 손상과 세균 감염 위험이 있으므로 이쑤시개의 사용을 피합니다.
6. 바르는 잇몸약을 사용하면 치은염, 치조농루에 의한 잇몸의 발적·부기·출혈·고름 등의 증상 완화에 도움이 됩니다. 단, 이들 약은 치약과는 다른 의약품이므로 올바른 사용 방법을 잘 알고 써야 효과적입니다.

7. 바르는 잇몸약을 사용할 때는 1회 1g (약 3cm)을 칫솔에 묻혀 1일 2회 (아침, 저녁) 잇몸을 마사지하듯 칫솔질해주어야 합니다. 잇몸에 통증이나 자극이 심해 칫솔질이 어려운 경우는 손가락 끝에 약을 묻혀 잇몸을 마사지해주도록 합니다.

8. 연마제가 들어있는 바르는 잇몸약을 사용하는 경우는 양치질을 대신할 수 있으나 충치 예방을 위해서 연령에 맞는 농도의 불소 함유 치약으로 한 번 더 양치질을 하는 게 좋습니다. 연마제가 들어있지 않은 바르는 잇몸약을 사용한 경우 별도로 양치질을 해주어야 합니다.

9. 바르는 잇몸약 사용 뒤에 증상이 악화된 경우 또는 발진, 발적, 가려움 등의 알레르기 증상이 나타날 경우에는 사용을 중지하고 약사 또는 의사(치과 의사)와 상의해야 합니다.

10. 바르는 잇몸약을 수일간 사용한 뒤에도 증상의 개선이 없는 경우에는 투여를 중지하고 약사 또는 의사(치과 의사)와 상의해야 합니다.

11. 흡연은 치은염, 치주염과 같은 잇몸질환의 발생 위험과 악화 가능성을 높이는 것으로 알려져 있습니다. 잇몸 건강을 위해 금연을 권장합니다.

12. 비타민C 부족 또는 결핍으로 인한 잇몸질환이 의심되는 경우 비타민C 보충제의 복용이 도움이 될 수 있습니다.



약사 정재훈

서울대학교 약학대학을 졸업하고 캐나다 토론토에서 다년간 약사로 활동한 경험을 바탕으로 방송과 글을 통해 약과 음식에 대한 흥미로운 이야기를 대중에게 전하고 있다. 저서로는 <정재훈의 생각하는 식탁>, <정재훈의 식탁>이 있다.

입병, 이제부터
가글이 치료입니다



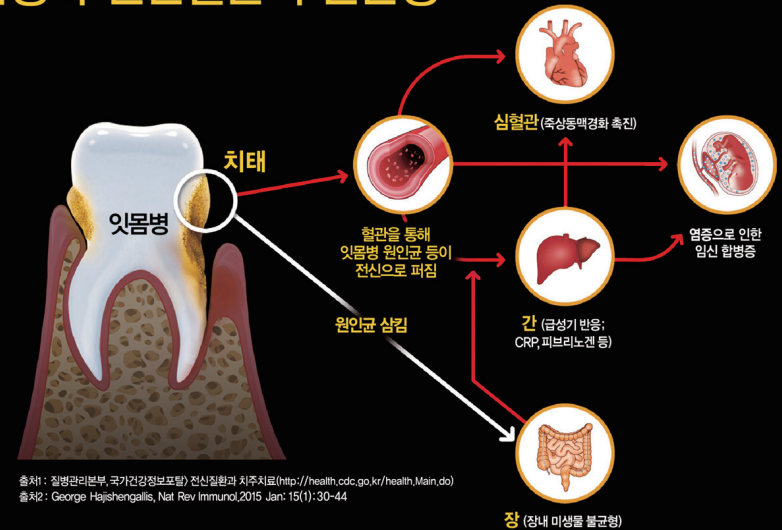
바를 필요없이 지질 필요없이
입병은 가글로 치료하세요

- ✓ 가글형으로 치료를 통증 없이 **편안하게!**
- ✓ 진통·소염 성분 디클로페낙으로 효과는 **강력하게!**
- ✓ 특허 받은 ODS공법으로 입안 어디라도 **빠르게!**
- ✓ 1회용 파우치 포장으로 휴대까지 **간편하게!**

아픈입엔! 아프니벤큐액



잇몸병과 전신질환의 연관성^{1,2}



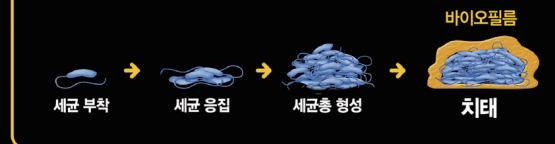
출처1: 질병관리본부, 국가건강정보포털> 전신질환과 치주치료(http://health.cdc.go.kr/health_Main.do)
출처2: George Hajishengallis, Nat Rev Immunol, 2015 Jan; 15(1):30-44

출처2: George Hajishengallis, Nat Rev Immunol.2015 Jan; 15(1):30-4.

**잇몸병,
치실질과 살균의 이중 효과를 통한
'치태(플라그)'의 제거가 답**

치태는 잇몸병 원인균이 바이오필름(Biofilm)에 쌓여 형성되며 칫솔질로 제거해야 합니다. 잇치의 라타니아, 몰락, 카모밀레 성분이 잇몸 및 구강 질환을 유발하는 진지발리균(*P.gingivalis*), 류탄균(*S.mutans*), 칸디다균(*C.albicans*)을 효과적으로 억제 및 살균합니다.¹

치태의 형성 과정²



출처1 : 백한승 1 외, 물약, 라타니아, 카모밀레 등의 구강 내 병원균에 대한 항균작용, 대한구강내과학회지, 2013; 38(4) : 299-312

경희대학교 치의학전문대학원 안연통증구강내과학교실1, 박사학위논문

출처2 : 한만덕, 김영권 저, 구강미생물학, 고문사, 2003, p274-6, p365-6

**동화약품**

일반의약품