

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

17. 총치와 치료법



1. 치아에 대한 이해

1) 치통

- 치아의 통증으로, 치아 주변엔 뇌와 연결된 신경 조직이 있어 체감 통증이 심함

2) 치아 건강이 중요한 이유

- 치아가 얼굴 전체의 심미성의 60%를 차지함
- 음식물 섭취가 구강에서 시작하므로 치아는 몸 전체 영양 공급의 큰 역할을 수행함

3) 치아의 역할

- 앞니: 음식물을 끊어주는 역할
- 어금니: 음식물을 씹고 저작하는 역할
- 치아의 역할이 각기 다르기 때문에 치아의 수뿐만 아니라 어떤 치아가 남아 있느냐도 중요한 문제임

4) 유치와 영구치의 관계

- 영구치: 태어날 때부터 유치 밑에 영구치의 싹을 가지고 태어남
- 영구치의 싹이 자라면 유치는 뿌리부터 흡수되어 점점 없어짐
- 유치가 흔들려 빠진 자리에 영구치가 자람
- 유치에 염증이 생기면 뿌리 끝에 연결된 영구치의 싹에 영향을 줌

5) 영구치의 유실 이유

- 치아의 2대 질환인 잇몸질환과 충치로 인해 영구치를 잃는 경우
- 선천적으로 영구치가 없는 경우
- 유치를 치료하면서 영구치를 잘못 제거한 경우
- 만 6세 때 생기는 영구치를 유치로 오인해서 관리를 부실하게 한 경우

2. 충치에 대한 이해와 충치예방법

1) 치아의 구조

- 치아의 뿌리는 밖으로 보이는 것의 1.5배 정도로 뿔속 깊이 박혀있음
- 구성 요소: 법랑질, 상아질, 치수, 백악질, 치주인대, 치근단공

2) 충치의 수준

- 법랑질의 충치: 자각 증상이 없음
- 법랑질과 상아질 사이의 충치: 찬물을 마실 경우 이가 시림
- 상아질을 통과한 충치: 찬물을 마실 때뿐 아니라 저작할 때도 아픔
- 치수까지 온 충치: 찬물보다 더운물에 아파지며, 신경 치료까지 해야 함

3) 충치의 치료와 검진 시기

- 충치가 법랑질에 있을 때 치료하는 것이 고통이 적고 치료가 간단함
- 본인은 자신의 구강상태를 잘 모르기 때문에
6개월~1년에 한 번 씩 주기적으로 치과에서 검진을 받는 것이 좋음

4) 충치가 발생하는 이유

- 입 안에 있는 박테리아와 음식물이 만나 산성화되면 치아가 손상됨
- 식사 후 올바른 양치로 충치 및 잇몸 질환의 균을 빨리 제거해야 함
- 식사 후 4시간 이내 양치질을 하지 않으면 치태가 발생하고,
24시간이 지나면 치석이 생김
- 치석은 양치로 제거가 안되고 치과에서만 가능함

2. 충치에 대한 이해와 충치예방법

5) 스케일링

- 스케일링이란 치태와 치석을 제거하고 치아 표면을 매끈하고 깨끗하게 해주는 치료
- 이와 잇몸 사이의 치석이 제거되면서 치아 뿌리가 노출되어 이가 시린 현상이 발생함
- 스케일링 후, 치아 사이에 공간이 생기는 것은 치석 때문에 뼈가 내려가 있기 때문
- 스케일링 시기는 사람마다 받는 주기가 다르기 때문에 치과 상담을 받아 시행하는 것이 좋음

6) 올바른 양치법

- 양치질 3,3,3 법칙: 하루에 3번, 식후 3분 이내, 3분 이상 닦기
- 양치질을 할 때 출혈이 있다면 염증이 있다는 것이므로 더 열심히 닦아야 함
- 위에서 아래로 밀어주면서 닦고, 치간 치실을 이용할 것
- 자기 전에 꼭 양치질을 할 것
- 흡연자는 담배를 피운 후에 꼭 양치질을 할 것

7) 오해와 진실

Q. 양치질을 할 때 혀를 꼭 닦아야 한다? → O

- 혀를 닦음으로써 구취도 제거되고,
그로 인한 충치 및 잇몸 질환을 예방할 수 있음

3. 충치치료법

1) 신경 치료

- 충치를 방치하면 고름이 치수관을 타고 내려가 치근단 뿌리에 고름 주머니를 만들어 낸 경우 신경치료를 하게 됨
- 신경치료는 치수관을 따라서 신경 제거를 여러 번 해야 하고, 치료도 매우 고통스러움
- 신경치료의 부작용: 신경 및 뿌리 끝 염증을 제거한 후에 제거된 부분을 약재로 메워주는데, 약재가 뿌리보다 덜 들어갔거나 혹은 너무 깊이 박힌 경우 신경이 모두 제거되지 않아 염증이 커져 바깥으로 고름이 나올 수 있음

2) 틀니와 임플란트

- 어쩔 수 없이 치아를 잃은 경우, 틀니나 임플란트로 자연치아를 대체함
- 75세 이상은 완전 틀니 및 부분 틀니의 의료보험 적용이 가능함
- 임플란트는 잇몸이 많이 상했을 때 틀니를 고정시키기 위해 처음 고안되어서 아래턱에만 사용했지만, 요즘은 모든 케이스에 시술이 가능함