

잇몸이 내려가 치아 보이나요? 칫솔질 너무 세게 하시네요

건강 바로 알기
잇몸 퇴축

유상준 조선대치과병원 치주과장

잇몸퇴축이란 치아를 보호하고 있는 잇몸이 점점 내려가면서 치아면이 노출되는 현상을 말한다. 잇몸이 퇴축되면 치아가 노출되면서 치아가 길어 보이고, 이러한 현상은 특히 심미적인 문제를 발생시킨다. 또한 노출된 치아면은 칫솔질이 잘 되지 않아 음식물이 많이 끼고 이로 인해 충치가 생기거나 잔물을 먹을 때 시럽거나, 뜨거운 물을 마실 때 불편감이 나타날 수 있다.

◇원인 제거 후 잇몸 재생 치료해야=잇몸 퇴축 원인에 대해서는 아직 명확히 밝혀진 것은 없다. 하지만 영향을 줄 수 있는 요소는 다양하다. 칫솔질을 너무 세게하거나 딱딱한 칫솔을 사용하는 경우, 잇몸질환이나 치석이 있는 경우, 잇몸 뼈가 일부 상실됐거나 치아가 튀어 나온 경우, 잇몸이 약한 경우, 근육이나 소대가 잇몸을 아래로 잡아당기고 있는 경우 등이다.

이중 과도한 칫솔질과 딱딱한 칫솔을 사

잇몸질환·치석 있거나 딱딱한 칫솔 사용 등도 퇴축 원인
칫솔질은 반드시 위 아래로 ... 정기적인 스케일링도 도움

용하는 경우, 잇몸질환이 있는 경우는 잇몸 퇴축의 가능성 높다. 그 외에 나이가 들거나 교정치료를 한 경우, 또 씹을 때 과도한 교합력이 치아에 집중되는 경우도 해당된다. 만약 잇몸이 약하거나 얇은 잇몸이라면 증상이 더 심해질 수 있다.

잇몸 퇴축이 나타나면, 치료를 하기 전에 잇몸 퇴축의 원인을 파악하는 것이 중요하다. 원인을 먼저 제거해 주고 난후 잇몸 재생 치료를 해주어야 한다.

◇과도한 칫솔질에 의한 잇몸 퇴축 예방=칫솔질 중 과도한 횡마법은 잇몸을 가장 심하게 손상시킨다. 횡마법이란 옆으로 칫솔을 닦는 칫솔질을 말한다. 물론 대다수 사람들이 사용하는 칫솔질이기도 하지만 너무 큰 힘을 사용해 닦거나 잇몸질환에 의해 잇몸이 약해진 상태거나 약한 잇몸을 가진 환자들에겐 잇몸 퇴축의 원인으로 작용할 수 있다. 이 같은 경우에는 횡마법을 줄이고, 종마법(위아래로 닦는 방법)으로 칫솔질을 바꾸어 주기만 해도 몇 주내에 잇몸 퇴축이 개선된다.

딱딱한 칫솔의 사용도 잇몸 퇴축의 원인

이 될 수 있다. 그 이유는 칫솔에 의한 잇몸 손상보다는 칫솔사이에 치아의 마모제가 다량 포함될 수 있어서 약한 잇몸에 그대로 칫솔질이 이뤄지면, 다량의 마모제에 의해 잇몸과 치아가 손상을 받는 것이다. 특히 요즘은 다양한 기능성 치약이 판매되고 있는데, 이중에 마모제의 양이 과량인 치약이 종종 있어 잇몸이 약한 환자의 잇몸을 손상시킬 수 있다. 이때문에 잇몸 상태에 따라 적합한 치약을 선택하는 것이 중요하다. 상처받은 잇몸도 입안에서 일주일 이내에는 재생되기 때문에 칫솔을 중간 강도의 칫솔로 바꾸어주고 마모제가 많지 않은 치약을 사용하더라도, 잇몸 퇴축을 예방하거나 잇몸 재생을 촉진할 수 있다.

◇잇몸 질환에 의한 잇몸 퇴축 치료=잇몸 질환에는 염증이 동반되고, 이러한 염증이 잇몸 치유를 더디게 하기 때문에 잇몸이 점점 줄어들게 된다.

잇몸 질환이 원인인 경우에는 잇몸질환 치료를 통해 치료할 수 있다. 또한 치석이 있어도 잇몸은 줄어들게 된다. 잇몸

질환치료에는 그 염증의 정도에 따라 치석을 제거하는 스케일링, 잇몸 염증을 제거하는 치근활택술, 잇몸수술까지도 할 수 있다. 일단 잇몸치료가 완료되면 치석과 염증은 사라지고, 점점 잇몸이 줄어들어 현상은 사라지게 된다. 그러나 한번 상실된 잇몸은 쉽게 회복되기 어렵기 때문에 조기에 발견·치료하는 것이 매우 중요하다.

◇잇몸 이식 치료=칫솔질 방법을 개선하고 잇몸질환을 치료한 후에도 재생되지 않은 잇몸에 대해서는 잇몸 이식치료를 통해 잇몸을 재생시킬 수 있다. 잇몸 이식 치료는 잇몸 상실부위의 잇몸 일부를 입천장에 있는 단단한 잇몸으로 대체하는 방식으로 진행된다. 치료시간은 부위에 따라서 30분에서 1시간정도 소요된다. 입천장에서 잇몸을 떼어낸 부위는 2-3개월 이내에 다시 재생되어 치유되기 때문에 입천장의 잇몸상실은 나타나지 않는다. 최근에는 입천장의 잇몸을 떼어내지 않고 인공잇몸을 이식하는 방법도 개발돼 사용하고 있다. 인공잇몸을 이용한 방법은 모든 경우에 적용할 수는 없지만 입천장에서 잇몸을 떼어내는 번거로움을 줄이고, 치료부위를 줄일 수 있기 때문에 각광을 받고 있다. 잇몸이 점점 내려가는 잇몸 퇴축은 일상



유상준 조선대치과병원 치주과장이 잇몸이 많이 내려간 환자를 치료하고 있다. (조선대치과병원 제공)

생활에서 상당한 스트레스로 작용한다. 잇몸이 점점 없어지기 때문에 불안한 마음이 들고, 잔물을 시럽고, 염증을 동반되기도 한다. 하지만, 칫솔질 방법의 개선과 치약의 변화, 스케일링과 같은 간단한 방법만으로도 충분히 잇몸퇴축을 예방하고 잇몸을 개선시킬 수 있다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 '백의회 한마음 축제' ... 간호사들 화합·친목 다져

전남대병원(병원장 이삼용)이 백의전사들의 화합과 친목을 도모하는 '백의회 한마음 축제'를 17일 전남대의과대학 화순캠퍼스 대강당에서 개최했다. <사진> 전남대병원 간호부 주최로 열린 '백의회 한마음 축제'는 환자의 행복과 지역민의 건강증진을 위해 최선을 다할 것을 다짐하면서 지난 1년을 결산하고 다가올 1년을 설계하는 간호사들의 화합 행사이다.

백의회(회장 신은숙 간호부장)는 전남대병원 본원과 화순전남대병원·빛고을전남대병원의 간호사들의 모임으로서 올해로 창립 62주년을 맞이했다.

모두 함께하자는 뜻을 담은 'Together We Are!'라는 슬로건으로 '서로 칭찬하는 문화, 서로 존중하는 문화, 서로 소통하는 문화'를 조성해 갈 것을 다짐한 다짐하는 시간을 가졌다. 총 3부로 나눠진 이날 행사는 1부 정기총회, 2부 기념식, 3부 축하공연으로 진행됐다. 특히 2부에선 전남대병원 신경과병동의 김선옥 간호사가 제14대 나이팅게일에 선정되는 영예를 안았다.



백의회는 지난 1년간 최상의 의료서비스 제공, 의료질 향상 및 지표관리, 즐거운 조직문화 만들기에 주력했다. 이날 신은숙 회장은 개회사를 통해 "소통과 화합을 통한 하나된 모습으로 환자의 행복과 빠른 쾌유를 위해 최상의 의료 서비스를 펼칠 수 있도록 더욱 최선을 다하겠다"고 다짐했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

아이안과, 호남 최초 망막질환 최첨단 검사장비 도입 망막질환 DRI OCT Triton로 정확한 검사·진단



아이안과는 최근 호남 최초로 망막질환 최첨단 검사장비, 안구광학단층촬영기(DRI OCT Triton(SS OCT))를 도입했다. 안구광학단층촬영(DRI OCT Triton(SS OCT)) 장비는 망막 조직의 고해상도 단층영상 및 횡단면을 측정하고 이를 분석하여 조직의 횡단면적 정보를 제공하는 첨단 진단 장비다. (사진) 적외선 계열의 파장의 빛(Laser Beam)을 이용하며 굴절지수의 차이가 있는 두 조직 내에서 반사되는 빛의 시간 차이를 광학적 간섭계를 사용하여 고해상도의 단층 영상을 촬영하게 된다. 이 장비는 눈과 직접 접촉하지 않아 환자의 부담이 적고, 고해상도의 이미지검사가 가능할 뿐만 아니라 산동을 하지 않고도 검사가 가능하다. 또한 적외선을 이용하므로 검사 중 환자의 피로도가 적다는 장점도 있다. 또한 기존의 장비보다 4배 이상의 빠른 속도로 검사가 가능하기 때문에 환자 만족도에 대한 대처가 빠르다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

노안수술 받으면 돋보기 없이 J1, J2 글자를 읽을 수 있습니다

1652 point
68247581 point
251649783 point
130758492 point
246371280 point
462610973 point
576214302 point
691749802 point

J6 10 point
J5 8point
J3 6point
J2 5point
J1 4point

노안수술 후 읽을 수 있는 글자 크기

광주신세계백화점 대각선 눈모양빌딩

신세계안과 문의 1566-9988

방수 부분설비(누수)

부위별 방수시스템!
분야별 방수시스템!!
최적의 방수시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719
H.010-3629-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 CHILMAN CMTECH
광주,전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠만표방수는 거짓말을 하지 않습니다”

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 “소비자가 인정했습니다”