



당뇨병과 구강 건강

이 정보 안내서는 당뇨병이 구강 건강에 미치는 영향과 좋은 구강 건강을 유지하는 것이 당뇨병에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 방법을 설명합니다.

당뇨병은 구강 건강에 어떤 영향을 미칩니까?

당뇨병이 조절되지 않는 사람은 당뇨병이 조절된 사람에 비해 잇몸 질환에 걸릴 확률이 두 배나 높습니다.

잇몸 질환은 잇몸뿐만 아니라 치아를 지탱하는 뼈에도 영향을 미칩니다. 따라서 잇몸 질환을 치료하지 않으면 치아 손실이 발생할 수 있습니다. 잇몸 질환에 대한 자세한 내용은 치과 의사에게 문의하십시오.

구강 건강은 당뇨병에 어떤 영향을 미칩니까?

잇몸 질환은 입안에 치석이 생겨서 생기는 염증성 질환입니다. 치료되지 않은 잇몸 질환과 같은 장기간의 감염은 포도당 수치를 조절하기 어렵게 만들 수 있습니다.

잇몸 질환의 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나요?

- 부드러운 칫솔로 매일 두 번 칫솔질을 하여 치아와 잇몸에서 플라크를 제거하십시오.
- 치실이나 치간 브러시로 매일 치아 사이를 청소하십시오.
- 틀니는 매일 세척하여 플라크를 제거해야 합니다.
- 치아 및 일반 건강을 개선하기 위해 금연하십시오.
- 정기적으로 치과 의사를 방문하십시오. 당뇨병 환자는 6개월마다 치과 검진을 받는 것이 좋습니다.
- 축적된 치석은 정기적으로 전문적으로 제거되어야 합니다.

당뇨병과 관련된 기타 구강 건강 상태

- **충치:** 당뇨병은 입안의 타액을 변화시킵니다. 치아를 둘러싸고 있는 타액에는 더 높은 수준의 포도당 (설탕) 이 존재합니다. 충치는 치석에 있는 박테리아가 설탕과 정제된 탄수화물을 산으로 전환할 때 발생합니다. 따라서 타액의 포도당 (당) 함량이 높을수록 치아는 충치 위험이 높아집니다. 충치에 대한 자세한 내용은 치과 의사에게 문의하십시오.



- **구강 건조:** 구강 건조증(마른 입)은 당뇨병의 경구 합병증입니다. 원인은 알려져 있지 않지만 다뇨 (비정상적으로 많은 양의 소변 생성) 또는 침샘의 변화와 관련이 있을 수 있습니다. 구강 건조증은 충치 및 잇몸 질환의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 구강 건조증을 앓고 있는 경우 치과 의사가 자세한 정보와 조언을 제공할 수 있습니다.
- **구강 감염:** 당뇨병과 구강 건조증은 아구창과 같은 구강 감염의 위험을 증가시킵니다. 발치 또는 구강 수술 후 상처 치유도 더 오래 걸릴 수 있습니다.

치과 의사에게 당뇨병에 대해 알려야 하나요?

치과 의사와 당뇨병에 대해 상의하면 구강 건강 관리에 도움이 되는 구강 건강 관리 계획을 세우는데 도움이 됩니다.

치과 의사가 환자의 당뇨병 상태를 알고 있는 경우 인슐린 수치가 가장 안정된 시간 (예: 아침)에 예약할 수 있습니다.

기억하십시오

- 잇몸 질환이 조절되면 혈당 수치를 조절하기가 더 쉬울 수 있습니다.
- 당뇨병이 조절되면 당뇨병이 조절되지 않는 경우보다 심각한 구강 건강 합병증이 더 적거나 덜 발생합니다.

자세한 내용은

- 치과의사에게 문의하세요.
- www.health.qld.gov.au/oralhealth를 방문하세요.
- 13 HEALTH(13 43 25 84)에 전화하여 연중무휴 24시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- oral_health@health.qld.gov.au에 이메일로 문의하세요.