



구강 건조증

이 정보 안내서는 구강 건조증의 원인과 이에 대한 조치를 설명합니다.

구강 건조증

구강 건조증은 침의 흐름 감소 또는 침의 생산량 감소로 인한 것입니다. 종종 점진적으로 진행되며 경증에서 중증까지 다양합니다.

구강 건조증이 있으면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

- 인후염
- 삼키기 어려움
- 구취
- 갈증
- 건성 비강
- 혀나 입이 건조하거나 따끔거리거나 부딪히는 느낌
- 쉼 목소리 또는 말하기 문제
- 구강 아구창
- 굵고 끈적끈적한 타액
- 건조하게 갈라진 입술 또는 입가에 발생하는 갈라진 피부나 상처

침이 왜 그렇게 중요한가요?

침은 충치에 대한 신체의 자연 방어 수단입니다. 침은 치아 주변의 음식물 찌꺼기를 씻어 내고, 플라크, 음식 및 음료에서 생성되는 유해한 산을 중화시키고, 입의 연조직을 보호하고, 곰팡이 감염을 예방합니다. 침은 치아 에나멜을 강화하는 데 도움이 되는 불소, 칼슘, 인산염과 같은 미네랄의 저장고 역할을 하여 치아를 보호합니다.

침이 충분하지 않으면 치아가 심하게 썩을 위험이 있습니다.

구강 건조의 원인은 무엇입니까?

침의 흐름은 나이가 들어 감에 따라 감소할 수 있습니다. 구강 건조증은 쇼그렌증후군, 루푸스, 당뇨병, 알츠하이머병 및 뇌졸중과 같은 질환과 항우울제, 항히스타민제, 충혈 완화제, 혈압제, 진통제 및 이뇨제와 같은 약물로 인해 발생할 수도 있습니다. 화학 요법과 방사선 요법(특히 머리와 목에 대한 방사선)도 구강 건조를 유발할 수 있습니다.

다음에 나열된 것 또한 구강 건조의 원인이 될 수 있습니다.

- 흡연, 베이핑 사용 또는 전자담배 사용
- 음주
- 코골이
- 입으로 숨쉬기
- 카페인 함량이 높은 음료 섭취
- 우울증



- 스트레스 및/또는
- 탈수 (예: 발열, 구토, 설사, 스포츠 또는 수분 섭취 부족으로 인한)

어떻게 해야 하나요?

의사나 치과 의사가 구강 건조증의 원인을 파악하고 치료할 수 있습니다. 단순히 카페인 음료 섭취를 줄이고 물 섭취량을 늘리는 것일 수 있습니다. 충치와 부식을 방지하기 위해 치과 의사는 불소 함량이 높은 구강 세정제, 젤 또는 치약의 사용을 권장할 수도 있습니다.

구강 건조로 인한 불편함을 해소하려면:

- 물을 자주 마시십시오
- 침의 흐름을 증가시키기 위해 무설탕 껌을 씹으십시오.
- '타액 대체제' 사용 (대부분의 약국에서 구입 가능)
- 작은 스프레이 병(분무기)을 사용하여 자주 입안에 물을 뿌립니다.

다음 팁을 시도해 볼 수도 있습니다.

- 구강 건조증을 완화하기 위해 설탕이 든 과자 또는 음료를 사용하지 마십시오. 이러한 습관은 매우 빠르게 충치를 유발할 수 있습니다.
- 부드러운 칫솔과 마모가 적고 거품이 적은 불소 치약으로 양치하고 정기적으로 치실을 사용하십시오.
- 베이핑 또는 전자 담배를 사용하지 마십시오.
- 알코올 섭취를 제한하십시오.
- 카페인이 많은 차, 커피, 청량 음료 및 에너지 음료와 같은 음료의 섭취를 제한하십시오.
- 그레이비와 소스를 사용하면 음식을 더 부드럽고 쉽게 씹고 삼킬 수 있습니다.
- 립밤을 사용하여 건조한 입술을 진정시키고 보호하십시오.
- 알코올이나 과산화수소가 함유된 구강 세정제는 피하십시오.

기억하십시오

구강 건조는 구강 건강을 빠르게 악화시킬 수 있습니다. 치과 의사에게 조언을 구하십시오.

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.