

## HIV와 구강 건강

이 정보 안내서는 HIV 감염인의 구강에서 발생할 수 있는 변화와 구강 건강을 유지하기 위해 취할 수 있는 조치에 대해 설명합니다.

건강한 구강이 중요한 이유는 무엇인가요?

구강 변화는 HIV 감염인에게 매우 흔한 증상입니다. 면역 체계가 약해지거나 약물의 부작용으로 인해 발생할 수 있습니다. 이러한 변화는 불편함을 유발하고 식사 및 수면 장애로 이어질 수 있습니다. 미각도 영향을 받을 수 있습니다. 이로 인해 음식 선택과 식사 패턴에 변화가 생기거나 식욕이 감소할 수 있습니다. 이는 전반적인 건강과 웰빙, 바이러스에 대처하는 신체의 능력, 그리고 물론 구강 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다. 충치와 잇몸 질환은 사람의 외모를 변화시키고 잠재적으로 자존감에 영향을 미칠 수 있습니다.

구강의 일반적인 변화

구강 건조증: 구강 건조증(마른 입)은 침샘 기능 장애로 인해 생성되는 침의 양이 감소하거나 침의 질에 변화가 생기는 질환입니다. 구강 건조증은 경미하거나 심할 수 있으며 서서히 진행될 수 있습니다.

HIV 감염인의 경우 침샘 부족, 약물 부작용, 다른 감염 또는 기분 전환용 약물 사용으로 인해 구강 건조증이 발생할 수 있습니다.

구강 건조증의 증상으로는 인후통, 삼키기 어려움, 과도한 갈증, 구취, 혀나 입의 작열감 또는 따끔거림 등이 있습니다.

침은 충치에 대한 신체의 자연적인 방어 수단입니다. 불소, 칼슘, 인산염과 같은 미네랄의 저장고 역할을 하여 치아 에나멜을 강화하고 충치를 예방하는 데 도움이 됩니다.

침은 또한 치아 주변의 음식물 찌꺼기를 씻어내고 플라크, 음식 및 음료에서 생성되는 유해한 산을 중화하며 입안의 연조직을 보호하고 곰팡이 감염을 예방합니다.

구강 건조증으로 고통받는 경우 의사나 치과 의사가 원인을 파악하고 치료하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 카페인 음료 섭취를 줄이고 물 섭취량을 늘리는 것만으로도 충분할 수 있습니다.

구강 건조로 인한 불편함을 완화하기 위해서는:

- 물을 자주 마십니다.
- 무설탕 껌을 씹어 침의 흐름을 증가시킵니다.
- '타액 대체제' 사용(대부분의 약국에서 구입 가능)



- 작은 스프레이 병(분무기)을 사용하여 입안에 물을 자주 뿌려줍니다.

치아 표면이 건조하면 음식, 음료, 약물로 인한 산성 손상의 위험도 높아집니다. 충치 및/또는 부식을 예방하기 위해 치과 의사는 불소 함량이 높은 불소 구강 세정제, 젤 또는 치약 사용을 권장할 수도 있습니다.

이 약물기와 이갈이: 습관적인 이 약물기와 이갈이는 수면 중 또는 깨어 있는 동안 무의식적인 행동으로 발생할 수 있습니다. 일부 HIV 치료제는 수면, 기분 또는 불안 수준에 영향을 미칠 수 있으므로 이를 약물거나 이를 갈 가능성이 높아질 수 있습니다.

이를 약물거나 갈면 치아가 심하게 마모되고 턱과 관절에 통증이 생길 수 있습니다. HIV 감염인의 경우, 구강 건조증으로 인해 치아 마모 문제가 더욱 악화될 수 있습니다. 입안이 건조하면 치아 마모에 더욱 취약해집니다.

치과 전문의와 상담하여 조언과 치료를 받으세요.

미각의 변화: 미각의 변화는 HIV 치료제의 부작용 및/또는 구강 아구창(칸디다증)으로 인해 발생할 수 있습니다.

식사 전에 물이나 중성화 구강 청결제로 입안을 헹구면 미각에 도움이 될 수 있습니다. 의사나 치과 의사와 상담하여 중성 구강 청결제 또는 기타 적합한 제품에 대해 조언을 구하세요.

### 일반적인 감염

구강 아구창(칸디다증)은 입 및/또는 목의 곰팡이 감염입니다. HIV 감염인처럼 면역 체계가 손상되거나 약화되면 곰팡이가 과도하게 증식하여 감염을 일으킬 수 있습니다.

구강 아구창은 혀, 입천장, 뺨 안쪽 부위에 주로 발생하지만 이에 국한되지 않습니다. 작거나 큰 흰색 패치로 나타납니다. 이 패치는 천으로 닦아내면 그 아래에 붉은색 '생' 조직이 드러납니다. 입안에 털이 난 것 같이 따갑고 가려운 느낌이 들 수 있습니다.

아구창을 관리하지 않으면 미각의 변화, 식욕 부진, 체중 감소 및 전반적인 건강 저하를 초래할 수 있습니다.

항진균제는 입안에 사용할 수 있는 약품입니다. 클로르헥시딘이 함유된 소독용 구강 청결제나 젤이 도움이 될 수 있습니다. 의사나 치과 의사의 조언 외에도 구강 아구창 관리에 도움이 되는 영양학적 접근법에 관해 영양사나 식품영양사의 조언을 구하는 것이 좋습니다.

구석입술염은 곰팡이 및/또는 박테리아 감염, 영양 부족 또는 면역 결핍으로 인해 발생할 수 있습니다. 양쪽 입가에 갈라진 붉은 딱지가 생기며 입을 벌릴 때 피가 나는 경우가 많습니다.

감염을 예방하려면 립밤으로 입술을 촉촉하게 유지하고 구강 위생을 철저히 하며 물을 많이 마셔야 합니다. 의사 또는 치과의사와 상담하여 조언과 치료를 받으세요.



구강모백반증은 엡스타인바 바이러스에 의해 발생하는 것으로 알려져 있으며, HIV 감염 초기에 발생하는 경우가 많습니다. 위험하지는 않지만 HIV 바이러스 부하가 증가하고 있음을 나타낼 수 있습니다. 일반적으로 혀나 입안의 다른 부위에 흰색으로 접힌 패치로 나타납니다.

정확한 진단, 조언 및 치료를 위해 의사나 치과에 문의하세요.

잇몸 질환(치은염 및 치주염)은 주로 세균성 플라크가 원인입니다. 이 무색의 끈적끈적한 막에는 수백만 개의 박테리아가 포함되어 있으며 치아에 지속적으로 형성됩니다.

치은염은 잇몸에 염증이 생기는 것으로, 특히 칫솔질이나 치실 사용 시 잇몸이 빨갛게 부어오르고 쉽게 피가 나기도 합니다. 치은염은 통증이 거의 없으며 구강 위생을 개선하면 회복할 수 있습니다. 하지만 치은염을 관리하지 않으면 치주염이라는 더 심각한 질환으로 이어질 수 있습니다.

치주염은 심각하고 돌이킬 수 없는 잇몸 질환의 한 형태입니다. 치주염은 잇몸에 깊은 염증을 일으켜 치아를 고정하는 뼈에 영향을 미칩니다. 치주염은 보통 천천히 진행되며 통증이 없는 경우가 많습니다. 치주염을 치료하지 않고 방치하면 치아를 뼈에 고정하는 부착물이 파괴되어 더 많은 박테리아가 모일 수 있는 공간 또는 '주머니'가 생겨 영구적인 뼈 손실로 이어질 수 있습니다. 치아가 흔들려 결국 치아를 잃을 수도 있습니다.

부드러운 칫솔로 하루 두 번 잇몸 라인을 따라 양치하고 정기적으로 치실을 사용하여 플라크를 제거하세요. 정기적으로 치과 의사를 방문하세요. 치과 의사가 효과적인 치아 세척 방법을 개발하고 치아 주변과 뿌리 표면의 치석(스케일 또는 치석)을 제거하는 데 도움을 줄 것입니다.

흡연은 치주염을 심각하게 악화시키고 일반적으로 구강 건강에 영향을 미칩니다. 다른 부작용 중에서도 흡연은 잇몸으로 가는 혈류를 감소시켜 심각한 기저 질환을 감출 수 있습니다.

## 기타 조건

구강 궤양은 매우 고통스럽고 식사 능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 염증이 둥근 모양의 특징을 한 붉은 병변으로 나타나며, 종종 황회색으로 덮여 있습니다. 궤양은 입 바닥, 치아에 인접한 잇몸 조직, 혀 및 뺨 안쪽에 나타날 수 있습니다.

구강 궤양은 면역 체계의 손상, 약물 부작용 또는 해당 부위의 국소 외상과 관련이 있을 수 있습니다. 구강 궤양은 다른 바이러스의 증상일 수 있으므로 증상이 나타나면 즉시 의사나 치과 의사에게 알려야 합니다.

소금물 구강 헹굼(따뜻한 물 한 컵에 식염 반 티스푼)은 치유를 돕고 구강 궤양을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 약국에서 판매하는 일반 의약품도 일시적인 도움을 줄 수 있습니다. 더 지속적이고 심한 경우에는 처방약이 필요할 수 있습니다.

카포시 육종(KS)은 HIV 감염 후기 단계에서 발생하는 비정상적인 성장(종양)입니다. KS는 피부에 편평하거나 융기된 자주색 반점으로 가장 흔하게 나타나며 입 안에도 발생할 수 있습니다.



입안에 비정상적인 부종, 종양 또는 연조직 변색이 발견되면 즉시 의사나 치과 전문의의 조언을 구하는 것이 중요합니다.

HIV 감염인의 면역 체계를 강화하는 데 사용되는 치료법은 일반적으로 KS 병변을 해결하는 데 도움이 됩니다.

### 건강한 구강을 유지하려면 어떻게 해야 하나요?

- 부드러운 칫솔과 불소 치약으로 하루에 두 번 치아와 잇몸 라인을 따라 양치하세요.
- 정기적으로 치실을 사용해 치아 사이의 플라크를 제거하세요.
- 수돗물을 충분히 마세요.
- 무설탕 껌을 씹어 타액 분비를 늘리세요.
- 균형 잡힌 건강한 식사를 하세요. 호주 식단 가이드라인을 따르고 단 음식과 음료를 제한하세요. 과일, 치즈, 채소 등 건강한 간식을 선택하세요.
- 담배를 피우지 마세요.
- 정기적으로 치과 의사를 방문하여 검진, 예방 관리 및 홈 케어 제품에 대한 조언을 받으세요.

### 치과 의사와의 관계를 최대한 활용하려면 어떻게 해야 하나요?

구강 건강 관리 과정은 치과 의사가 여러분 및 주치의와 협력하여 개발하는 것이 가장 좋습니다.

#### *HIV 상태를 공개해야 하나요?*

HIV 감염인이 자신의 건강 상태를 의료 전문가에게 공개해야 하는 법적 의무는 없습니다. 그러나 HIV 감염은 종종 독특한 구강 건강 문제를 동반하므로 건강 상태를 공개하고 복용 중인 약에 대한 세부 정보를 제공하면 건강 상태가 개선될 수 있습니다.

건강 상태의 공개 여부와 관계없이 모든 사람은 배려와 차별 없는 방식으로 공정하고 적절한 대우를 받을 권리가 있다는 점을 기억하세요. 또한 여러분의 건강 상태를 의료 전문가에게 공개하여 보호해야 할 법적 의무는 없습니다. 치과 의료진은 혈액 매개 바이러스에 노출될 위험을 줄이는 감염 관리 절차에 대해 교육을 받습니다.

#### 기억하세요

- 최적의 치료를 위해 주치의와 파트너십을 맺고 협력할 치과 의사를 찾아보세요. 정기적으로 치과 의사를 방문하여 검진, 예방 관리 및 홈 케어 제품에 대한 조언을 받으세요.



- 기회 감염에 대한 노출을 최소화하기 위해 매일 올바른 구강 위생을 실천하세요.
- 시간을 내어 입 안을 살펴보고 감염 징후와 눈에 띄는 변화가 있는지 확인하세요.
- HIV 감염과 치료 과정에서 발생할 수 있는 부작용으로 인해 치과 치료가 어려울 수 있지만, 이와 같은 문제로 인해 치아와 구강 관리가 더욱 중요해집니다.

자세한 내용은

- 치과 의사에게 문의하세요.
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) 를 방문하세요.
- 13 HEALTH(13 43 25 84)에 전화하여 연중무휴 24시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) 에 이메일로 문의하세요.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.