

# 의치

이 자료는 의치를 착용하는 사람들을 위한 것입니다. 새 의치에 익숙해지는 방법을 설명하고, 밤새 의치를 착용하고, 의치를 청소하고, 의치를 관리하는 방법에 대해 설명합니다.

## 의치란?

의치는 입에 맞게 맞춤 제작된 가짜 치아입니다. 의치는 당신의 자연 치아를 대체합니다. 전체 또는 총의치(완전틀니)는 모든 자연 치아를 대체하고 국소의치(부분틀니)는 남아 있는 자연 치아 중 일부에 부착하거나 클립으로 고정하는 아크릴 또는 금속 틀 위에 놓입니다.

## 새 의치에 익숙해지기

새 의치는 익숙해지는 데 시간이 걸리므로 처음에 이상하게 느껴져도 걱정하지 마십시오. 당신과 당신의 입이 적응하는 데 약간의 시간이 걸릴 것입니다.

치과 의사는 의치가 잘 맞도록 세심한 주의를 기울일 것이지만 의치가 스스로 안착되는 동안 처음 한두 주 동안 약간의 조정이 필요할 수 있습니다. 경미한 통증이나 압통은 보통 하루 정도면 치유됩니다. 통증이 지속되면 치과 의사와 약속을 잡아야 합니다. 통증으로 인해 틀니를 빼 두었다면 치과 의사가 문제 부위를 정확히 찾아낼 수 있도록 예약 전 최소 24시간 동안 의치를 착용하십시오.

다음은 새 의치를 처음 장착할 때 느낄 수 있는 몇 가지 일반적인 변화입니다.

- **외관:** 오늘날의 기술로 만들어진 대부분의 의치는 매우 자연스러워 보이며 다른 사람들은 당신이 그것을 착용하고 있다는 것을 알 수 없습니다. 그러나 치아가 더 두드러지고 입술이 더 도톰해지는 것을 느낄 수 있습니다. 며칠이 지나면 얼굴 근육이 이완되고 틀니가 저절로 안착되며 얼굴과 입이 더 자연스럽게 보입니다.
- **말하기:** 처음 며칠 동안 말하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 새 의치는 자연 치아 또는 이전 의치와 다르게 느껴질 것입니다. 틀니는 혀의 움직임에도 영향을 미칩니다. 혀가 새 틀니에 익숙해지면 말이 정상으로 돌아옵니다. 거울 앞에서 큰 소리로 말하거나 읽으면 의치에 익숙해지는 데 도움이 됩니다.
- **미각:** 처음에는 음식 맛이 조금 다를 수 있습니다. 이것은 입이 새 의치의 느낌과 질감에 적응하는 것입니다. 음식은 곧 다시 정상적으로 맛이 나기 시작할 것입니다.
- **구역질:** 틀니를 삽입한 후 메스꺼움을 느끼면 긴장을 풀고 코로 숨을 들이쉬고 내쉬십시오. 일반적으로 이 느낌은 사라지고 의치를 계속 착용해야 합니다. 지속적인 문제인 경우 의치 조정이 필요할 수 있으므로 치과 의사에게 문의하십시오.



- **먹기:** 의치를 처음 받아 착용하면 먹는 데 약간의 어려움을 겪을 수 있습니다. 씹을 때 혀, 뺨, 입술의 작용으로 인해 아래 의치가 약간 움직이는 것이 일반적입니다. 연습을 통해 아래 의치의 움직임을 제어하는 방법을 배우게 됩니다. 처음 몇 주 동안:
  - 음식을 더 작은 조각으로 자릅니다
  - 한 번에 적은 양만 입에 넣으십시오
  - 더 부드러운 음식을 먹습니다
  - 평소보다 천천히 씹습니다
  - 한 번에 입 뒤쪽 양쪽에서 적은 양을 씹습니다
  - 틀니가 쉽게 빠질 수 있는 질기거나 끈적거리거나 바삭바삭한 질감의 음식은 피하십시오.
  - 통사과나 딱딱한 빵과 같이 앞으로 깨물어야 하는 음식은 피합니다. 새 의치를 마스터한 후 이러한 음식을 다시 시도할 수 있습니다.

### 밤새 의치 착용

밤에 의치를 착용하는 것은 개인의 선택입니다. 의치를 끼고 자는 것이 더 편하다면 그렇게 하십시오. 그러나 잇몸 압통이 자주 또는 오래 지속되는 경우 의치를 밤새 물에 담가 두어 입을 쉬게 하십시오. 몇 주 동안 밤에 의치를 착용하면 의치에 더 빨리 익숙해지는 데 도움이 될 수 있습니다.

*메모: 국소의치(부분 틀니)는 밤에 착용해서는 안 됩니다.*

### 의치 세척

자연 치아와 마찬가지로 의치는 플라크를 끌어당기고 얼룩이 지며 구취를 유발하거나 잇몸을 자극할 수 있는 음식물 입자를 모을 수 있습니다. 의치를 깨끗하게 유지하는 것은 구강 건강에 매우 중요합니다.

가능하면 식사 후 즉시 의치를 세척해야 합니다. 집을 비우는 경우 수돗물로 의치를 헹굽니다.

적어도 하루에 두 번 의치를 닦으십시오. 가장 좋은 청소 방법은 칫솔질과 세정액에 담가 놓는 것입니다.

- **칫솔질:** 의치를 청소하려면 천연 칫솔모(나일론 아님)가 있는 작고 부드러운 손톱 브러시 또는 틀니 브러시를 사용합니다. 연마제는 의치를 손상시킬 수 있으므로 비누나 농축되지 않은 식기 세척액을 사용하십시오. 치약을 사용하지 마십시오.
- **세정액에 담그기:** 세정액에 담그는 것이 칫솔질을 대체하는 것은 아니지만 손이 닿기 어려운 부분을 청소하는 데 도움이 됩니다. 상업용으로 판매하는 세정액은 슈퍼마켓과 약국에서 구할 수 있으며 또는 저렴한 대안책으로는 백식초와 물을 같은 비율로 섞어 집에서도 세정액을 만들 수 있습니다. 세정액에 담근 후 의치를 꼼꼼히 칫솔질하고 물로 헹굽니다. 뜨거운 물은 의치에 악영향을 줄 수 있으므로 사용하지 마십시오.

구강 건강을 보호하려면 잇몸, 혀, 입천장 및 자연 치아도 관리해야 합니다. 잇몸, 혀, 입천장, 자연치아를 부드러운 칫솔모로 하루에 두 번 부드럽게 닦으십시오. 이것은 조직의 순환을 자극하고 플라크를 제거하는 데 도움이 됩니다.



정기적인 치과 검진은 구강 내 연조직의 건강을 모니터링하고 다른 상태를 진단하는 데에도 중요합니다.

### 의치 관리

- 의치는 깨지기 쉬우며 떨어뜨리면 부러질 수 있습니다. 접은 수건 위나 물을 담은 싱크대에서 의치를 닦아야 합니다.
- 세척 후, 의치는 밤새 건조한 환경에 보관해야 합니다\*.
- 깨지기 쉬운 국소의치(부분틀니)의 파손을 방지하기 위해 관리에 조심하십시오. 앞니로만 과도하게 세게 물지 마십시오.
- 걸쇠가 치아를 문지르거나 마모시키지 않도록 걸쇠가 정확하게 맞는지 확인하십시오. 충치를 방지하기 위해 걸쇠와 연결된 치아를 잘 청소하십시오.
- 의치가 부러지거나, 깨지거나, 금이 가거나, 헐거워지면 치과 의사나 보철사의 진찰을 받으십시오.

\*치료 지침, 2019

### 자세한 내용은

- 치과의사에게 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.