

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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.