치아 마모

이 정보 안내서는 치아 마모의 유형을 식별하고 치아 침식증의 원인과 그 위험을 최소화하는 방법에 대한 개요를 설명합니다.

치아 마모는 무엇인가요?

치아 마모는 치아 구조에 있어 돌이킬 수 없는 손실을 말합니다. 결과적으로 구조적 손실은 보기 흉하고, 치아의 기능을 손상시키고 종종 통증이 따릅니다. 손상에 따른 비용 또한 많이 들고 복구하기 어려울 수 있습니다.

치아 마모에는 세 가지 유형이 있습니다: *치아 마모, 치아 교모 및 치아 침식*. 다양한 유형의 치아 마모는 종종 함께 발생합니다. 이로 인해 발생한 치아 마모의 유형을 식별하기 어려울 수 습니다.

- *치아 마모*: 치아 대 치아의 접촉 이외에 다른 것으로 인해 치아 구조에 생긴 물리적 마모 (예: 지나치게 과도하거나 부적절한 칫솔질, 구강 피어싱 또는 반복적인 이쑤시개의 사용).
- *치아 교모:* 예를 들어 이갈이와 같이, 치아 대 치아의 접촉으로 인해 발생한 치아 구조의 손실.
- *치아 침식*: 입에 존재하는 산성으로 인해 치아 에나멜이 용해.

치아 침식은 어떻게 보여지나요?

치아 침식의 첫 징후는 다음과 같습니다:

- 치아에 노란색이 발현 (더 어두운 색을 갖고 있는 내부 조직이 얇아진 치아 에나멜을 통해 보여지기 때문)
- 치아가 윤기가 돌고 부드럽게 보임 (치아의 표면이 닳아 없어지고 있기 때문)
- 치아가 점점 작아지는 것처럼 보임
- 충전재가 주변의 치아 표면보다 높은 곳에 위치
- 치아의 씹는 표면이 부드럽고 오목한 구멍의 형태를 나타내며, 그리고/또는
- 민감한 치아

무엇이 치아 침식을 야기하나요?

치아 침식의 원인은 산성 침식입니다.

청량음료, 에너지 음료, 스포츠 음료, 술 및 과일 주스 등 많은 음료에는 산이 들어 있습니다. 이들 음료의 대부분은 충치를 발생시킬 수 있는 높은 설탕 함유량을 또한 갖고 있습니다.

산성이 높은 음식과 음료가 있는 식단으로 인해 치아 마모가 생길 수 있습니다. 제품의 pH가 낮을수록 더 산성입니다. pH가 5보다 낮은 음식이나 음료는 치아 마모와 치아 민감성을 일으킬 수 있습니다.

일부 일반 음식과 음료의 pH는 아래와 같습니다:

우유	pH 6.9
향료첨가우유	pH 6.7
수돗물	pH 6.0
체다 치즈	pH 5.9
커피	pH 5.0
맥주	pH 4.5
오렌지 주스	pH 3.5
애플 주스	pH 3.4
포도주스	pH 3.3
피클	pH 3.2
스포츠 에너지 음료	pH 3.0
일반 청량 음료	pH 2.7
콜라	pH 2.5
레드 와인	pH 2.5
레몬 주스	pH 2.2
식초	pH 2.0

침식에 기여하는 다른 요인은 다음과 같습니다.

- 산성 침식으로 인한 손상 위험을 증가시키는 구강 건조증, 그리고/또는
- 식용이상 항진증, 입덧 및 위역류 등의 상황으로 인한 구토때문에 위산이 치아와 접촉하는 경우.

치아 침식의 위험을 최소화하기 위해 어떻게 해야 합니까?

- 균형 잡힌 식단으로 먹고 산성 및 설탕 식품 및 음료의 양을 줄이십시오. 간식을 줄이려고 노력하십시오.
- 침의pH를 더 빨리 중성화함으로써 버퍼로 작용하는 식품을 먹습니다 (예를 들어, 유제품에는 산성으로부터 치아를 보호하는 카세인이라는 단백질이 들어있음).
- 입에 산성 음료를 물고 있거나 '갔다 대는' 것을 피하십시오. 이로 인해 충치와 치아 마모의 가능성이 높아집니다.
- 음료를 마실 때는 가능한 빨대를 이용합니다. 이로 인해 음료가 치아에 노출되는 것이 최소화됩니다.
- 무설탕 껌을 씹어 타액 흐름을 촉진하고 산을 씻어 내리십시오.
- 하루 종일 충분한 수돗물을 마시십시오, 특히 운동하는 경우에 마십니다.
- 카페인은 탈수증을 일으키기 때문에 카페인 음료를 피하십시오.

- 산성 또는 설탕이 많은 음식이나 음료를 먹거나 마신 후에 즉시 양치질을 하지 마십시오. 왜냐하면 치아 에나멜이 부드러워져서 '칫솔로 인해 닳아질' 수 있기 때문입니다.

기억하십시오

물을 자주 마심으로써 체내 수분을 유지하는 것은 구강 건조증을 방지하고 목마름을 해소하며 치아 침식으로부터 치아를 보호하는 가장 좋은 방법입니다. 추가적인 보호를 위해서는, 가능한 한 불소가 첨가된 수돗물을 마십니다.

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.au 에 이메일로 문의하세요.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.