

## 잇몸 질환

이 정보 안내서는 잇몸 질환의 가장 흔한 두 가지 형태, 즉 치은염과 치주염에 대해 설명합니다.

### 치은염이란 무엇입니까?

치은염은 잇몸에만 영향을 미치는 염증입니다. 플라크로 인해 잇몸이 붉어지고 부어 오르고 부드러워집니다. 잇몸 양치를 하면 쉽게 피가 납니다.

치은염은 원상회복이 가능하지만 치료하지 않으면 치주염이라는 더 심각한 상태로 이어질 수 있습니다.

### 치주염이란 무엇입니까?

치주염은 심각하고 회복 불가능한 형태의 잇몸 질환입니다. 치주염은 치아를 제자리에 고정시키는 뼈에 영향을 미치는 잇몸의 깊은 염증을 유발합니다. 치주염은 일반적으로 천천히 진행되며 통증이 없는 경우가 많습니다.

치주염을 치료하지 않고 방치하면 뼈에 치아를 고정하는 부착물이 파괴되어 더 많은 박테리아가 모일 수 있는 공간 또는 '주머니'가 생겨 영구적인 뼈 손실로 이어질 수 있습니다. 치아가 흔들리고 결국 상실될 수도 있습니다.

### 잇몸질환의 징후는 무엇입니까?

- 이를 닦을 때 잇몸에서 피가 나는 경우
- 구취 또는 입 냄새
- 빨갛게 부어 오르기
- 움푹 들어가는 잇몸
- 민감한 치아 및/또는
- 흔들거리는 치아.

### 잇몸질환의 원인은 무엇인가요?

잇몸질환의 가장 큰 원인은 세균성 플라크입니다. 이 무색의 끈적끈적한 필름에는 수백만 개의 박테리아가 포함되어 있으며 지속적으로 치아 표면에 형성됩니다.



*잇몸질환을 유발하는 요인*

- 매일 제거되지 않는 플라크는 쌓이면서 굳어 치석을 형성할 수 있습니다. 치석은 잇몸 위와 아래에 쌓이고 칫솔로는 제거할 수 없습니다. 치석이 있으면 치아를 제대로 청소할 수 없습니다.
- 모양이 좋지 않은 충전재, 국소의치(부분틀니), 크라운 및 브릿지는 플라크 제거를 매우 어렵게 만들 수 있습니다.
- 나이가 들수록 입이 잇몸 질환에 걸릴 위험이 더 커집니다.
- 일부 건강 상태는 기존 치주염을 악화시킬 수 있습니다(예: 임신, 당뇨병 및 면역 장애).
- 흡연은 치주염을 악화시키고 잇몸으로의 혈액 공급을 감소시켜 문제점을 감추게 할 수도 있습니다.

**잇몸질환의 위험을 최소화하려면 어떻게 해야 할까요?**

- 플라크를 제거하려면 매일 두 번 양치질과 치실을 사용하십시오.
- 국소의치(부분틀니)는 신중하게 디자인해야 하며 치주염을 치료한 후에 제작해야만 합니다. 대부분의 경우 부분틀니는 수면 중에 착용하면 안 됩니다.
- 정기적으로 치과 의사를 방문하십시오. 치과 의사는 효과적인 여러분만의 치아 세척 방법을 개발하는 데 도움을 줄 것입니다. 치과 의사에게 전문적인 양치질을 받는 것은 잇몸 질환 치료에 있어 중요한 부분입니다. 치아와 치근 표면의 치석을 제거하여 잇몸을 복구할 수 있습니다. 여러 번의 치과 진료를 통해 치료를 완료해야 할 수도 있습니다. 치료를 미뤄서는 안 됩니다.
- 집에서 매일 플라크를 제거하고(칫솔질 및 치실 사용) 치과 의사의 정기적인 모니터링 및 청소를 병행하면 장기적인 성공을 이룰 수 있습니다.

**기억하십시오**

- 치아는 우리와 평생을 함께 하도록 되어 있습니다. 잇몸질환으로 인한 치아상실은 노화로 인해 피할 수 없는 부분이 아닙니다.
- 매일 효과적인 플라크 제거와 전문적인 치아 세척을 통해 잇몸 질환을 예방 및/또는 조절할 수 있습니다.
- 정기적으로 치과 의사를 방문하여 검진과 예방 관리를 받으십시오.



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.