

# 치주염의 원인과 치료법

한국에서 치주 질환은 모든 치과 질환들 중에서 1위를 차지할 정도로 흔한 질환으로, 대한민국 성인 인구 6명 중 1명은 치주 질환으로 치료를 받은 경험이 있습니다.<sup>1</sup>

치주 질환의 경중을 결정짓는 요인에는 여러 가지가 있습니다. 증상이 심각하지 않은 치은염의 초기 단계에서는 구강 관리를 열심히 하는 것만으로도 회복이 가능합니다.<sup>2</sup>

## 알아두세요!

미국에서는 약 50%의 성인이 한 개 이상의 치아에 치은염을 앓고 있습니다.<sup>2</sup>



성인의 약 **35%**는 경미하거나 중간 단계 수준의 치주염이 있으며, **7%~15%**는 심각한 치주염을 앓고 있습니다.<sup>2</sup>

남성은 여성보다 잇몸 질환에 걸릴 가능성이 더 큽니다.<sup>3</sup>

치주염 환자 중 흡연자는 **90%**에 이릅니다.<sup>4,5</sup>

다행스럽게도 경미한 잇몸 질환의 경우, 정기적인 검진을 통해 일찍 발견 되면 아래와 같은 구강 관리를 통하여 회복 될 수 있습니다.



### 치과 정기 검진

치과에 정기적으로 방문해 검진을 받으세요. 잇몸 질환의 징후가 있다면 의사에게 꼭 알려주세요. 잇몸이 약해지거나 잇몸 출혈이 있을 때, 또는 구취가 계속되거나 이가 흔들릴 때는 반드시 의사에게 알려야 합니다.<sup>6</sup>



### 칫솔질 후 치실과 구강청결제 사용하기

구강 관리를 깨끗하게 하는 것만으로도 잇몸이 강화될 수 있습니다. 칫솔질을 한 뒤 치실을 사용하고 구강청결제로 입안을 헹궈내면 칫솔이 닿지 않는 곳의 플라그와 음식 찌꺼기를 제거할 수 있습니다.<sup>7</sup>



### 건강하고 균형 잡힌 식사

단 음식과 탄수화물을 지나치게 많이 섭취하지 마세요. 물을 충분히 마시는 것도 중요합니다. 매일 비타민을 섭취하고 술을 절제하세요. 이런 꾸준한 노력을 통해 잇몸과 치아의 손상을 줄일 수 있습니다.<sup>8,9</sup>

치주염에 대한 더 자세한 정보를 얻고 싶다면 질병관리본부

(<http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/HealthInfo/View.do?idx=5640>)를 방문해보세요.

칫솔질과 치실 사용 후 하루 두번 리스테린 구강청결제로 입안을 헹궈주면 잇몸질환을 유발하는 유해균을 예방할 수 있으며, 2주 사용으로 초기 잇몸질환이 회복 될 수 있습니다.<sup>10</sup>

## LISTERINE®

이 제공하는 정보입니다.

구강 관리에 대한 더 자세한 내용은 [www.listerine.kr](http://www.listerine.kr)에서 확인하세요.

\*해당 내용은 미국의 통계자료를 바탕으로 하였습니다.

참조: 1. 질병관리본부 홈페이지 <http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/HealthInfo/View.do?idx=5640>, Oct 17, 2017 2. Simple Steps To Better Dental Health. Periodontal disease: the sequence of destruction. <http://www.simplestepsdental.com/SS/ihSS/r.==/st.31843/t.31884/pr.3/d.dmtSSContent/c.310527.html>. Accessed May 2, 2017. 3. Centers for Disease Control and Prevention. Periodontal disease. [https://www.cdc.gov/oralhealth/periodontal\\_disease/](https://www.cdc.gov/oralhealth/periodontal_disease/). Accessed May 2, 2017. 4. WebMD. The health perils of gum disease. <http://www.webmd.com/oral-health/features/health-perils-of-gum-disease?page=2>. Accessed May 2, 2017. 5. American Dental Hygienists' Association. Want some life saving advice? Ask your dental hygienist about tobacco use and periodontal disease. 2010:1-2. 6. American Dental Association. Preventing periodontal disease. J Am Dent Assoc. 2001;132:1339. 7. American Dental Association. ADA affirms benefits of ADA-accepted antimicrobial mouth rinses and toothpastes, fluoride mouth rinses. <http://www.pnewswire.com/news-releases/ada-affirms-benefits-of-ada-accepted-antimicrobial-mouth-rinses-and-toothpastes-fluoride-mouth-rinses-58543207.html>. Accessed May 2, 2017. 8. MedicineNet. Gum disease (gingivitis). [http://www.medicinenet.com/gum\\_disease/article.htm#what\\_causes\\_gum\\_disease](http://www.medicinenet.com/gum_disease/article.htm#what_causes_gum_disease). Accessed May 2, 2017. 9. American Academy of Periodontology. Study: alcohol consumption can have a negative impact on gum health. <https://www.perio.org/alcohol-negative-effect-on-gum-health>. Accessed May 2, 2017. 10. One Heart One Family. The 2 week Listerine® challenge follow up: the true meaning of clean! #giveaway. <http://oneheartonefamily.com/2015/06/the-2-week-listerine-challenge-follow-up-the-true-meaning-of-clean-giveaway.html>. Accessed May 2, 2017.