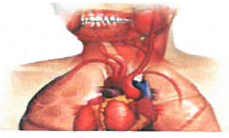


## 잇몸이 건강해야 심장도 튼튼



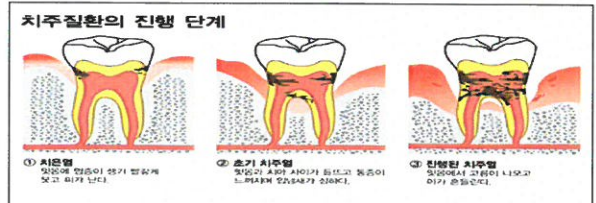
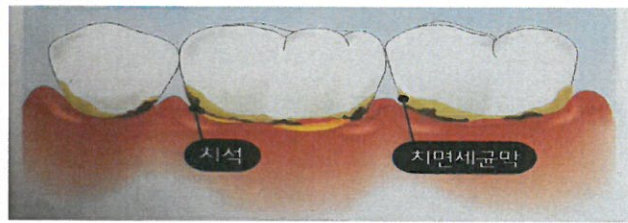
보건복지부 통계에 따르면 65세 인구 중 자연치아 20개 이상 보유한 비율은 50% 밖에 되지 않습니다. 이는 40대 이후 발생하는 **만성 치주염(잇몸질환)의 영향**입니다. 만성 치주염은 치아 뿌리를 싸고 있는 치주인대와 치조골을 10~15년에 걸쳐서 서서히 녹이거나 삭혀서 없어집니다. 건강보험심사평가원과 통계청 자료에 따르면, 우리나라 치주질환(잇몸질환)자는 1,500만 명에 달합니다.

**40대 이상 성인 중 33.4%가 치주질환을 앓고** 있는 것으로 나타납니다.

구강에 발생하는 양대 질환이 **충치와 치주병(풍치)**입니다.

충치는 어린이, 청소년에게 잘 발생하는 반면, 잇몸병 또는 치주병은 주로 중년층이나 노년층에서 발생합니다. **치주질환의 원인은 치태(치면세균막)과 치석**입니다.

**구강 내 세균(유산균 군) + 음식물 잔사 = 치면세균막(치태, 프라그) 형성** ⇒ 돌덩이처럼 굳어지는 치석  
**\* 치석이란?** 치태가 오랜시간 지나면 침 속에서 칼슘과 인 성분을 조금씩 흡수하여 점차 석회화



**치주질환은 만성질환**입니다. 또한 한번 발생하면 쉽게 치료되지 않고, **원상회복이 되지 않는 누적적 질환**입니다. 그런데 더욱 심각한 것은 이러한 치주병이 구강 내만 국한되는 것이 아니라 **전신건강에도 지대한 영향**을 미치는 것입니다.

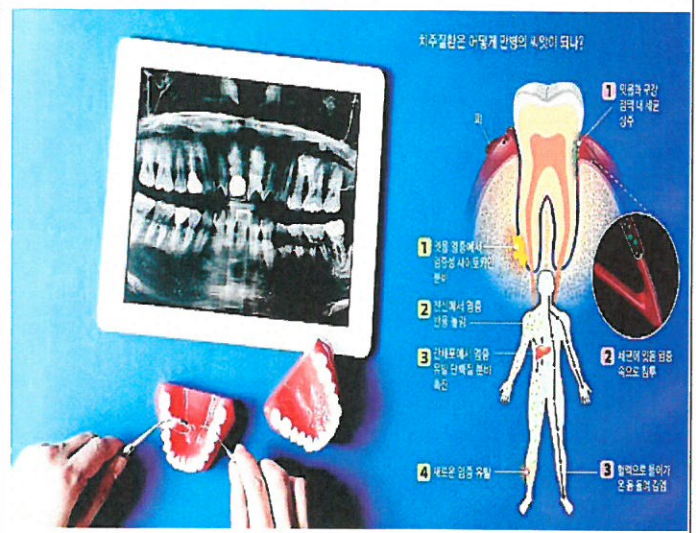
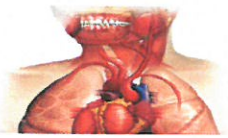
당뇨병이 있는 환자는 치주질환이 쉽게 발생하고, 인슐린 분비체계를 혼란시켜 당뇨병을 더욱 악화시키기도 합니다. 또한 치주병이 있으면, 치주병을 야기 시키는 구강 내 세균들이 혈관으로 침투하여 **염증물질 발생 혈관 혈액 응고하여 혈전(피떡)**을 만드는 **전신질환을 발생**하기도 합니다.







# 잇몸이 건강해야 심장도 튼튼



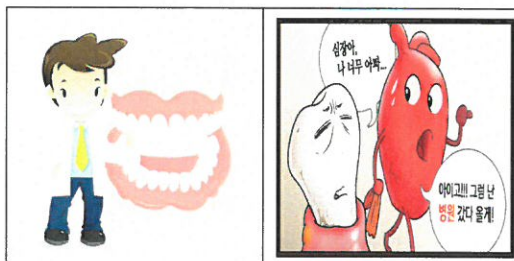
## 건강한 치아관리 수칙

## 심뇌혈관질환 예방관리 9대 수칙

### 구강 & 심혈관질환 예방수칙

1. 식사 후, 잠자기 전 반드시 이를 닦는다  
(※ 점심식사 후 꼭 잇솔질 실천)
2. 이를 닦을때는 위, 아래로 깨끗이 닦는다.
3. 충치 예방을 위한 불소 함유 치약 사용한다.
4. 6개월마다 정기적인 구강검진과 진단을 받는다.
5. 정기적으로(1년) 스케일링(치석제거)을 한다.
6. 이쑤시개 사용은 자제하고, 치실이나 치간 칫솔을 사용한다.
7. 병 마개 등 치아에 무리한 힘을 가하지 않는다.
8. 치아착색, 입 냄새, 구강 암 예방을 위한 금연, 절주를 생활화 한다.

1. 담배를 반드시 끊는다.  
(금연 1년 ⇒ 심뇌혈관질환 위험 1/2 ↓)
2. 술은 하루 한 두잔 이하로 줄인다.  
(과도한 음주 ⇒ 부양과 심근병증, 노폐물 위험 ↑)
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선은 충분히 섭취한다.  
(짜게 먹는 습관 ⇒ 혈압↑ ⇒ 심뇌혈관질환 발생악화)  
(등 푸른 생선 오메가-3 지방산 ⇒ 혈중 중성 지방↓ 혈전형성 예방)
4. 가능한 매일 30분 이상 적절한 운동실천한다.  
(혈압, 혈당 ↓, 심뇌혈관질환 위험 ↓)
5. 적절한 체중과 허리둘레 유지한다
6. 스트레스 줄이고 즐거운 생활한다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정한다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료한다.
9. 뇌졸중, 심근경색증 응급 증상을 바로알고, 발생 즉시 병원에 간다.



정기적인 구강검진 스케일링으로 건강한 잇몸관리, 심혈관질환까지 예방합시다!