

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 주간보호

얼쑤 동래 데이케어

제 2022 - 03호

발행인 : 김지연  
담당자 : 이영애  
발행일 : 2022. 02. 26



미소짓는 당신은 아름답습니다.  
봄에 미소짓는 당신은 더욱 아름답습니다.  
날씨와 반대로 당신 마음속에  
근심이 가득하더라도 미소를 보여주세요.  
근심이 없어 미소를 짓는 것이 아닌,  
미소를 지어 당신의 근심을  
덜어낼 수 있습니다.

## \* 03월 일정 안내 및 알림 \*

- ♣ 03월 14일 미용봉사가 있습니다.
- ♣ 03월 2일 생신잔치가 있습니다.  
오재순어르신(음력 02월19일)
- ♣ 3월부터는 외부강사 출입도 금지되어, 자체적으로 프로그램을 진행할 예정입니다. 주변에 코로나 확진자들이 속출하다보니, 면역이 약한 어르신들의 건강이 심히 걱정입니다.
- ♣ 보건복지부 권고로 다음달부터 코로나4차 예방접종이 시작됩니다. 단체생활을 하고 있다보니 저희 시설어르신은 일단 센터에서 순서대로 예약을 잡아 저희가 모시고 다녀오겠습니다. 혹시라도 어르신의 이상 증상이라든지 접종을 원하지 않으시면 연락주시기 바랍니다.
- ♣ 3월부터는 공단과 동의과학대와 협약해서 어르신 식단을 전문으로 연구하고, 개발하고 있는 온마을사랑채에서 어르신 식사를 제공할 예정입니다. 5명의 영양사가 식단을 책임지고 있으므로 어르신의 균형있고 건강에 맞는 식단을 제공할수 있게 되었습니다.
- ♣ 본인부담금 계좌번호 :  
하나은행 (주)동래데이케어 186 - 910002 - 83704
- ♣ 공지
  - 2022년 2월‘급여제공기록지’부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.
  - 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기 바랍니다.
- ♣ 사회복지사 : 김지연 ( H.P 010-8805-0086 )

## ★ 03월의 건강정보 ★

### 중년의 치과 질환과 예방법

잇몸 질환은 30세 이후부터 연령 증가에 따라 점차 증가하여, 40~50대에 이르면 정도의 차이는 있지만 상당수가 잇몸 질환을 앓게 된다. 특히 성인에서 치아를 상실하게 되는 이유 중 가장 큰 원인 중의 하나가 잇몸 질환인 것을 보면 잇몸 질환에 대한 예방과 치료가 무엇보다도 중요하다. 잇몸 질환은 흔히 ‘풍치’라고 하여 치아를 둘러싸고 있는 조직, 즉 잇몸, 치아의 뿌리(백악질), 치주인대, 치조골 등을 포함하는 치아 주위조직에 발생하는 질환을 말한다.

잇몸 질환은 어느 정도 진행될 때까지는 통증을 느끼지 못하고, 병이 상당히 진행된 후에야 비로소 통증을 비롯한 주요 증상들을 느끼게 되므로 예방과 정기적인 검진이 무엇보다도 중요하다. 잇몸 질환의 초기단계에는 증상이 나타났다가 없어지는 과정을 반복하면서 점차 심하게 진행되므로 다음과 같은 증상이 의심되면, 조기에 치과 의사를 찾아가는 것이 중요하다.

잇몸 질환의 근본적인 원인은 구강 내 세균이다. 구강 내에는 수억이나 되는 세균들이 살고 있는데 이들은 치아 면에 끈끈한 얇은 막으로 부착되며 이를 플라크(치태)라고 한다. 플라크는 치아 면에 쉽게 부착되며, 치아 면에 붙어서 제거되지 않고 오래 남아있게 되면 점차 나쁜 독소를 만들어 염증을 일으키고 치조골을 파괴하게 되어 잇몸 질환을 일으키게 된다.

플라크는 칫솔질을 통해 매일 제거되지 않으면 수일 안에 타액 내의 칼슘이온 등과 결합하여 석회화되어 치석(calculus)이라는 단단한 덩어리로 변하게 된다. 치석은 백색, 백황색, 갈색 등 다양한 색으로 나타나며, 칫솔질만으로는 제거되지 않으므로 반드시 치과에서 제거해야 한다. 이외에도 당뇨나 부갑상선 기능항진증 등의 전신적인 건강, 스트레스, 흡연 등도 잇몸 질환에 영향을 미치게 된다.

### 잇몸 질환의 초기 치료

잇몸 질환의 치료는 잇몸 질환의 진행상태에 따라 다르며, 초기 치료의 반응 등에 따라 다양하게 이루어지게 된다. 치료술식으로는 스케일링 및 치은 연하 소파술, 치은 절제술, 치주 판막 수술, 치조골재생술, 치은이식술 등이 있다. 앞서서도 언급했듯이 잇몸 질환은 주로 구강 내 세균에 의해 발생하는 염증성 질환이다. 따라서 원인이 되는 플라크를 제거해주는 것이 가장 중요한 예방이다. 이 막은 칫솔질에 의해 제거될 수 있다. 그러나 플라크는 치아 면에 비교적 끈끈하게 부착되어 있으므로 정확한 방법과 끈기있는 칫솔질에 의해서만 제거될 수 있다. 횡수보다는 어떻게 닦느냐가 더욱 중요하다. 최근 우리나라의 한 설문조사를 보면 잠자기 전 칫솔질을 꼭 한다는 사람은 63.2%에 불과해 20대 이상 성인들의 칫솔질이 제대로 이뤄지지 않는 것으로 나타났다.

잇몸 질환이 있는 경우는 잇몸이 내려가고 치아 사이의 공간이 벌어져 있으며, 뿌리가 많이 노출되므로 칫솔질만으로는 완전한 플라크의 제거가 어렵다. 따라서 보조적인 방법으로서 치실과 치간 칫솔 등의 보조 기구를 사용하여야 한다. 통증이 없어지고 불편감이 사라지면 병이 다 나았다고 생각하고 더 이상의 치료를 받지 않게 된다. 그러나 잇몸 질환은 그 원인이 구강 내에 살고 있는 세균에 의한 것으로 구강 내 세균은 완전한 제거가 불가능하므로 지속적인 관리가 되지 않으면 다시 나빠지게 된다. 정기적인 검진을 받게 되면 잇몸 질환이 발생되기 전에 질환의 예방이 가능하며, 질환이 발견되어도 조기에 치료가 가능하므로 경제적으로나 시간적으로 많은 이점이 있다. 따라서 정기적인 검진과 지속적인 관리가 필수적이라 하겠다.