

건강 칼럼

임플란트, 다시 하기 싫다면 정밀검진·맞춤형 계획 수립해야

평균 기대수명이 길어지면서 수명 자체보다 건강을 유지하는 데 대한 관심이 높아지고 있다. 그 중 치아 건강도 중요한 요소로 꼽힌다. 치아가 건강하지 못 하면 먹는 즐거움을 누릴 수 없을 뿐 아니라 영양 섭취 불균형 등의 문제로 전신 건강에 악영향을 미칠 수 있기 때문이다.

치아는 신체의 다른 기관과 다르게 한 번 손상되면 재생이 되지 않는다. 이에 노화, 예기치 않은 사고 등으로 치아가 상실되면 치과를 방문해 자연치아의 빈 자리를 대체하는 치료를 받는 것이 바람직하다.

민약 치아 상실을 오랜 기간 방치한다면 잇몸뼈가 흡수되거나 주변 치아가 빈 공간 주변으로 넘어져 전체적인 치열이 망가질 수 있다. 이러한 경우 치아 상태를 회복하는데 보다 오랜 시간과 비용이 필요하므로 치아 상실 시에는 빠른 치료를 받는 것이 좋다.

자연치아를 대체할 수 있는 대



김 동 영

구원동 다시젊어지는치과 원장

표적인 치과 치료로 임플란트가 있다. 임플란트는 잇몸뼈에 인공 치근을 심어 고정시킨 뒤 보철물을 올리는 방식이다. 맞춤 보철물을 통해 정교하게 식립하기 때문에 자연치아와 거의 흡사한 저작력과 심미성을 자랑한다. 관리를 잘 하면 반영구적으로 사용할 수 있는 것도 장점이다.

임플란트를 진행할 때는 잇몸뼈 상태, 구강 구조, 염증 유무 등에 따라 식립 계획을 세워야 한다. 특히 잇몸뼈가 부족한 상태라면 뼈이식을 추가적으로 시행해야 한다. 치과 공포증이 있다면 수면 상태에서 진행되는

임플란트도 고려할 수 있다.

임플란트 시술 전후의 치아와 잇몸관리도 중요하다. 사후관리에 신경을 쓰지 않으면 잇몸이 약해지면서 임플란트의 수명이 짧아진다. 치주질환이 발생해 증상이 악화되면 주변 신경이 손상을 당하고 잇몸뼈가 녹아내리면서 다시 임플란트를 해야 할 상황을 초래할 수 있다.

문제가 생긴 임플란트를 다시 시술할 때에는 더욱 신중한 진료가 필요하다. 기존의 문제점을 파악하고 개선, 보완한 식립을 진행해야 하므로 초기 시술보다 난이도가 높아지기 때문이다.

이러한 경우 단순히 기존 보철을 제거하고 재식립을 하는 것이 아니라 디지털 장비를 이용한 정밀 검사로 상태를 보다 세밀하게 파악한 후 환자 맞춤형 식립 계획을 세우는 일이 중요하다.

적절한 치료 타이밍에도 주의해야 한다. 재수술은 광범위한 골 파괴로 인한 추가 치방이 요구되는 경우도 많으므로 의료진이 풍부한 임상 경험과 높은 숙련도가 요구된다.

따라서 치과 선택 시 디지털 장비를 갖추고 있는지, 환자 맞춤형 계획을 수립하는지, 정품 임플란트를 사용하는지, 사후 관리가 철저한지 등을 미리 확인하는 것이 좋다.

임플란트 다시 진행하는 것은 시간과 노력이 배로 드는 만큼 꼼꼼하게 관리해 이러한 상황이 발생하지 않도록 예방하는 것이 중요하다. 이를 위해 올바른 양치 습관을 들여야 하며, 정기적인 치과 검진으로 구강 건강을 지켜야 한다.

사설

백세시대 노인 건강 지킴이

백세시대에는 건강 지킴이 운동이 필수다. 도리도리 운동은 부모가 어린 아가들에게 목을 좌우로 흔들도록 유도하는 운동이다. 뇌파 진동으로 경추와 경락을 자극해주는 운동이다.

현대 의학에서도 “도리도리” 운동을 적극 권장하고 있다. 순환 장애로 인한 뇌출혈, 뇌경색, 치매, 풍 등의 예방에 탁월한 효과가 있기 때문이다. 실제로 이 운동을 하루에 200회씩 3~4일 정도만 늘려도 모든 두통이 사라진다.

기억력의 감박거림도 현저히 줄어든다. 목 운동의 방법은 첫째 도리도리, 둘째 좌우로 회전, 셋째 앞뒤로 끄덕임, 넷째 좌우 옆으로 한다. 한 가지를 200번 가량 하면 된다. 뒷골이 뻠기는 증상이 현저히 줄어들고 배 아픈 것도 좋아진다.

팔과 허리도 좋아진다. 이 운동은 누워서도 할 수 있어 근력과 기력이 약한 80~90대 어

르신들도 쉽게 할 수 있다. 누워서 머리 그리고 손과 발을 함께 움직일 수 있다. 누워서 목은 도리도리 운동을 하고 손은 오무렸다 폄다하는 지압 지압 운동 일명 짬짬 운동을 함께 한다. 짬짬 운동은 손을 지압해주고 뇌신경을 자극하여 뇌 활성화에 도움을 준다.

받은 서로 가볍게 부딪히는 발끝 부딪히기를 병행한다. 발끝 부딪히기를 하면 하체의 기혈 순환을 돕고 고관절, 무릎, 발목 관절을 튼튼하게 해준다. 나이가 들수록 걷기, 수영, 자전거 타기 등은 관절에 좋은 운동이다.

그러나 운동 효과가 좋다고 해서 높은 산을 등산하면 관절에 무리가 가기 쉽다. 등산을 하고 싶다면 올레길 같은 평탄한 코스가 좋다. 심장에 관한 순환 장애의 극복은 30분 걷기 운동이 좋다. 걷기 운동은 혈관을 튼튼히 할 수도 있다. 그러나 무리한 운동은 관절 건강에 해롭다.

정동영 ‘대륙으로 가는 길’

정동영 더불어민주당 상임고문 싱크탱크인 ‘대륙으로 가는 길’이 창립 10주년을 맞았다. ‘대륙으로 가는 길’은 2012년 만들어진 비영리 사단법인이다.

‘통일·민족 번영’이라는 ‘평화경제론’을 대내외로 전파하는 정 상임고문의 전폭적인 지지 모인이다.

정 상임고문은 최근 전북 혁신도시 전북개발공사 대강당에서 ‘대륙으로 가는 길’ 제3대 이사장 취임식을 겸한 기념식을 가졌다. 이 자리에는 ‘대륙으로 가는 길’ 회원 200여 명이 참석했다.

참석자들은 전주시내 덕진구 기지재 호수공원을 산책하면서 환담을 나눴다. 또한 김연철 전 통일부장관의 ‘변화하는 세계 질서와 한반도 평화’ 주제 강연회를 가졌다.

김연철 전 장관은 한반도 평화 프로세스 구축을 위한 노력과 정책 방향 등을 설명했다. 특히 현재 교착 상태에 빠진 남북 관계 변화를 위한 다양한

해법을 제시했다. 정동영 상임고문은 최근 대통령의 UN 연설과 관련해 “역대 한국 지도자가 UN총회에서 연설을 하면서 한반도 평화를 언급하지 않은 일은 이번이 처음”이라고 말했다.

정 상임고문은 “대통령은 시대정신을 담은 메시지로 국제사회의 공감을 이끌어 내어야 했다”며 “분단을 어떻게 극복하고 평화를 정착하는가에 대한 UN의 역할에 초점을 맞춰 더러면 좋았을 것”이라고 역설했다.

정동영 상임고문은 노무현 정권 당시 통일부장관, 대북 특사로 북한을 방문해 김정일 위원장과 담판을 벌인바 있다. 럽스랜드 미 국무장관을 설득해 담보 상태였던 개성공단을 열게 하는 등 남북 경제협력 교류의 물꼬를 트기도 했다.

한편 이날 정 고문의 사회로 진행된 강연회에서 한반도 평화 프로세스 구축을 위한 각국의 노력과 정치권의 변화가 재확인됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

국경서 러시아인 입국 반대하는 조지아 시위대



28일(현지시간) 러시아와 조지아 접경 지역인 베르크니 리스 검문소 주변에서 러시아인들의 입국에 반대하는 시위대가 현수막을 들고 있다. 시위대는 블라디미르 푸틴 러시아 대통령의 부분 동원령 발표 후 늘어난 러시아인들의 조지아 입국에 우려를 표명하기 위해 수도 트빌리시에서 조직했다.

러시아 공격으로 파괴된 하르키우 철도 기지



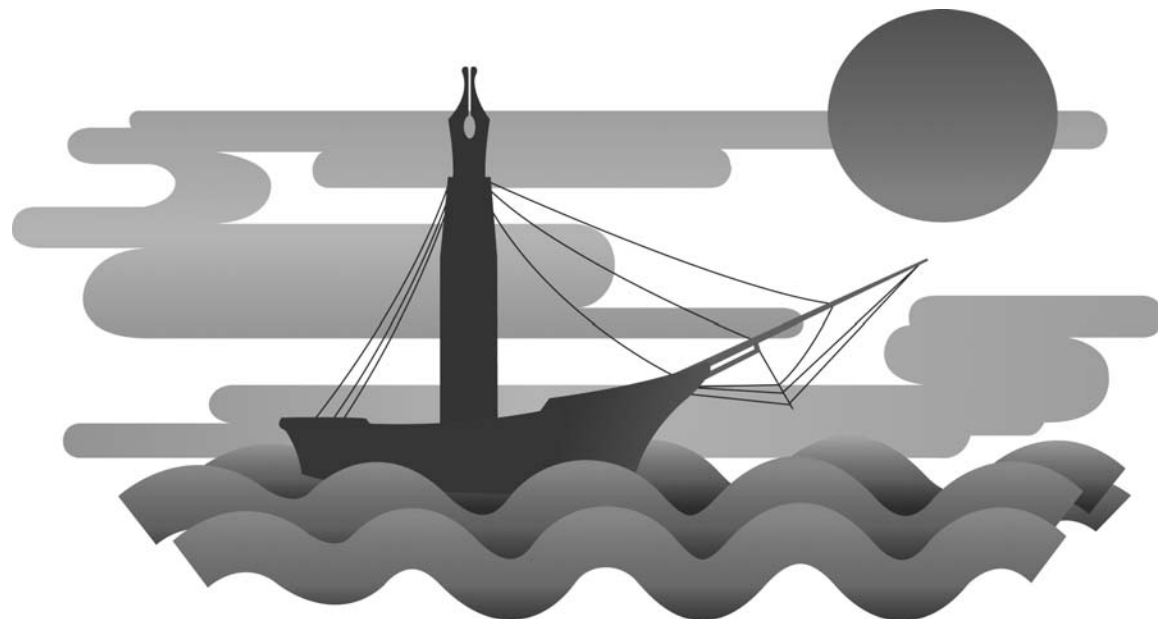
28일(현지시간) 우크라이나 하르키우의 열차 차량 기지가 러시아군의 로켓 공격으로 파괴돼 전폐만 남아 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일