

건강 칼럼

상아질 지각과민증

날씨가 추워지면 시린이 증상을 호소하는 환자들이 늘어난다. 이가 시러 충치인 줄 알고 내원하는 경우가 있는데, 검사해 보면 충치가 발견되는 경우는 그다지 많지 않다. 충치가 있어도 심하지 않아 충치로 인한 시립과 통증은 아닌 경우가 대부분이다.

이렇듯 충치가 아닌데도 이가 시린 경우를 '상아질 지각과민증'이라고 한다. 지각과민증은 치아 과민증, 상아질 지각과민증, 치경부 지각과민증 등 여러 가지로 표현하고 있다.

그러나 가장 정확한 표현은 상아질 지각과민증(이하 지각과민증)이다. 상아질 지각과민증에 대해 알아본다.

▲치아가 일부 마모돼 외부 자극에 대해 예리하고 일시적인 통증 나타난다

지각과민증은 다른 병적인 원인과 별개로, 외부 자극에 대해 예리하고 일시적인 통증이 나타나는 현상이다. 성인의 60% 가까이가 경험하는 흔한 증상인데, 특히 치주질환 환자들에게 높은 확률로 발생한다. 치주질환 환자들의 60~98%에게 지각과민증이 있다고 한다. 다양한 원인에 의해 치아가 일부 마모돼 그 속의 치수가 찬물, 찬 음식, 찬 공기 등에 노출되면서 자극과 통증을 느낀다. 그러나 뜨거운 음식에 통증을 느끼기도 한다. 온도자극 외에도 치아 건조, 젓가락 같은 물질과의 접촉, 신 음식, 단 음식을 통한 삼투



김 선 재

선치과병원 치과보존과 전문의

압 자극에 의해서도 통증이 나타날 수 있다.

▲약간 시린 것은 자연스러운 현상이지만... 시린 증상 계속되거나 통증 동반하면 치료 필요

치아는 가장 바깥쪽에 위치한 법랑질(enamel), 그 안쪽인 상아질(dentin), 상아질에 감싸져 있는 치수(pulp)로 이뤄져 있다. 법랑질과 신경을 가진 살아 있는 조직이기에 찬 음료나 음식을 먹을 때 이가 약간 시린 것은 자연스러운 현상이다. 하지만 찬물을 마신 후에도 시린 증상이 계속되거나 통증을 동반하면 더 이상 자연스러운 현상이 아니다.

특히 뜨거운 음식에도 통증을 느낀다면 지각과민증이 심해져 치아의 신경을 원래 상태로 되돌릴 수 없는 경우로, 신경치료를 해야 한다.

▲잘못된 양치 습관도 영향 미쳐... 적당한 만큼만 힘 쥐 위아래 방향으로 양치해야

시린이의 원인엔 구강위생 불량과 노화 등 여러 가지가 있지만 잘못된 양치 습관도 영향을 미친다. 강한 힘으로 치아를 문질러 닦으면 약한 힘으로 닦을 때보다 치아가 더 깨어져서 좋을 것이라고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 지나치게 강한 힘으로 양치를 하면 치아의 뿌리를 덮고 있는 잇몸이 닳아 없어지고, 내부의 상아질까지 노출될 수 있다. 좌우 방향으로만 하는 양치질은 치아가 마모되는 속도를 빨라지게 해 지각과민증을 악화시킨다. 양치는 잇몸에 무리가 가지 않도록 적당한 만큼만 힘을 쥐 위아래 방향으로 닦는 것이 좋다.

▲탄산음료도 지각과민증 악화 원인... 산도 높아 치아 부식시켜

탄산음료도 지각과민증을 악화시키는 원인이다. 산도가 높은 음식에 반복적으로 노출되면 치아가 점점 부식된다. 탄산음료는 대부분 pH5 이하로 산도가 높아 치아를 부식시켜 치아 수명을 단축시킨다. 탄산음료를 마셨다면, 마신 직후에 양치를 하는 것보다 물로 가볍게 헹군 뒤 약 30분 후에 양치하는 것이 좋다.

빨대를 이용해 치아에 음료가 직접 닿지 않게 하는 것도 치아를 보호할 수 있는 방법이다.

▲증상 심하지 않으면 시린이 치약으로 증상 완화시킬 수 있어

시린이는 치아가 패이거나 상아질이 노출된 정도에 따라 다른 처방을 할 수 있다. 증상이 심하지 않은 경우엔 지각과민증을 완화시키는 시린이 치약을 최소 3주 이상 사용하거나 약제로 증상을 완화시킬 수 있다. 시린이 전용 치약에는 질산칼륨(potassium nitrate)이라는 성분이 포함되어 있는데, 이는 치아 내부의 신경이 자극에 약하게 반응하게 한다. 약제를 이용한 치료는 치아 표면에 아주 얇은 보호막을 바르는 치료법으로 가벼운 마모에 효과가 있다. 다만 효과가 오래 유지되진 않는다.

▲마모 심해 신경 노출된 경우엔 신경치료 후 보철치료 하기도

위의 방법들을 이용해도 상태가 호전되지 않으면 치아 표면을 재료로 매워 증상을 개선해야 한다. 치아 마모가 심해 안쪽의 신경이 노출된 경우에는 신경치료를 시행한 후 보철치료를 하는 경우도 있다. 과민성 치아를 치료할 땐 무엇보다도 신중하고 단계적인 치료가 필요하다. 환자와 의뢰자 간 신뢰도 중요하다. 시리고 고통스럽다는 이유로 신경치료나 크라운 치료를 성급히 해선 안 되며, 과민성 치아는 원인 및 증상이 다양하기 때문에 정확한 원인을 파악하는 것이 우선이다.

독자재언

수확철 농작물 절도예방

풍성한 가을 농촌에서 발생하는 농산물 절도는 농민들에게 금전적 피해와 더욱이 삶의 허탈감마저 주고 있다. 농산물 절도를 예방하기 위한 몇 가지 방안이 있다.

먼저, 명심해야 할 것은 집 마당 또는 도로변 등 개방된 곳에 농작물을 말리는 행위를 삼가야 한다는 것이다. 이는 쉽게 범죄의 표적이 될 수 있으며 실제로도 농작물 절도 유형 중에 가장 높은 비중을 차지하고 있다.

두 번째는 CCTV를 농작물 보관하는 장소나 입구에 설치하는 것이다. 이러한 CCTV는 절도의 예방뿐만 아니라 절도범 검거시 중요한 단서가 될 수 있다. 만약, 설치가 힘들다면 차량 블랙박스도 좋은 방안이다. 농작물이 잘보이게 차량을 주차 시켜둔다면 블랙박스가 CCTV의

역할을 대신 할 수 있을 것이다.

세 번째로는 온라인 국민신문고에서 신청할 수 있는 탄력순찰제도이다. 경찰청에서는 2017년 9월부터 '주민밀착형 탄력순찰제'를 시행해오고 있는데, 지역 주민이 요청하는 시간과 장소를 순찰 계획에 반영해 '주민 맞춤형' 순찰 서비스를 제공하는 새로운 방식이다. 또한 '스마트 국민제보 앱'으로도 신청이 가능하도록 실행하고 있으니 이러한 제도를 이용해 경찰의 치안서비스를 활용하는 것도 절도예방과 빈집털이에 좋은 방안이다.

이렇게 농작물 절도를 예방할 수 있는 많은 몇가지 방안이 있고, 더욱이 가장 중요한 것은 농작물 절도에 대한 우리 모두의 관심일 것이다.

김태우 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

나루히토 일왕 즉위 의식



22일 나루히토 일왕이 즉위를 대내외에 선포하는 즉위 의식 소쿠이레이세이덴노기를 치르고 있다. 사진은 동영상 캡처한 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도, 인구 감소 추세 고민해야

전북도는 계속되는 인구 감소 추세를 고민해야겠다. 전북도는 이 어려운 때에 희망의 근거가 돼 줘야 한다. 희망의 근거가 되지 못하면 인구 감소가 불을 보듯 뻔하다. 군산형 일자리와 관련해 전북도가 노력하고 있지만 그게 아직은 경제 수익과는 거리가 멀다. 그래서 인구 보존 효과라는 게 미미하다. 군산 명신공장에 전기차 생산공장을 유치해 군산 경제를 살리겠다는 의지를 나타냈지만 그것을 두고 정부 측에서 속도감 있게 도와줄 지는 미지수이다. 고용 위기 특별지역으로 지정된 게 단지 군산만이 아니기 때문이다. 거제시와 통영시와 고성군 그리고 창원시의 진해구와 울산광역시 동구와 경쟁을 해야 할 판이다.

전북도는 군산 살리기와 함께 젊은이들을 위한 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 지금까지 군산에 지원된 금액은 그 피해에 비하면 코끼리 비스켓 수준이다. 전북도는 저번에 두 트랙 전략으로 물과구를 열겠다고 말한 적이 있다. 그게 아직은 효과를 내지 못하고 있다. 그 때문에 도민들은 마음이 급하다. 전북도의 그 전략이 희망의 근거가 되는지 확인해

줄 일이다. 도민들은 거둬들인 경제 우환으로 불만이 가득하다. 바라는 일자리 창출이 적으니 왜 아니 그러겠는가.

전북도는 힘을 내 지금의 난관을 극복해야 한다. 해결해야 할 일이 산적해 있는데 전력투구하지 않는다면 말이 안된다. 골칫거리가 너무 많아 업무가 나지 않겠지만 그래도 전북도는 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 재우 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 저번에도 여러 번 지적했거니와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 인구 감소와 함께 도내 거주 인구의 노령화 현상이다.

도민의 바람과는 반비례하여 젊은이들의 일자리가 부족하다. 여러 번 헌탄했거니와 참으로 난감한 일이다. 지금 전북도가 이루어 낼 목표는 뚜렷하다. 군산형 일자리 지원을 정부로부터 무슨 수를 써서라도 받아내야 한다. 실직자들을 위한 일자리도 속히 창출해야 한다. 그리고 전북도는 도내 언론사들의 인구 동향 보도에 민감해야겠다. 전북도는 180만 명대 유지를 위해서라도 더욱 분발해 평가를 보여줘야겠다.

금융중심 도시 지정 위해 다시 뛰어라

도민의 뜻을 대변해 전북도에게 할 말이 있다. 제3금융중심지 지정을 위해 다시 뛰어야겠다. 지역의 최대 현안 중의 하나는 서울과 부산에 이은 금융도시 지정이다. 그런데 그 추진이 오래도록 도전을 받고 있다. 지난해 수도권이 노골적으로 탄압을 걸었던 것도 부산상공회의소가 발끈하고 나섰던 것도 잊지 말아야 한다. 오늘도 또다시 명도박야 말하거니와 전북 금융은 연기금과 농생명 특화 중심이다. 부산 금융은 해양과 관련된 것이라 그 성격과 분야가 확연히 다르다는 지적이다. 그리고 서울은 종합 금융이니가 국가 금융 중심지로서의 역할만 착실히 수행하면 될 일이다.

서울과 부산의 방해 공작은 전북의 발목을 잡는 것이 아닐 수 없다. 전북을 행거줄 것처럼 덕담을 흘리던 정부가 구체적으로는 입장 정리를 마치고 있다. 전북도가 능동적으로 나서지 않고 있기에 그런 것이지 싶다. 이러다가는 제3금융중심지 지정이 여간 큰 도전을 받게 아니겠느냐라는 짐작이다. 이렇게 무기력해선 안된다. 기금운용본부 흔들기를 또다시 시도할 명분을 주지 말아야 한다.

거듭 강조해 말하건데 제3금융중심지 지정을 위해 뛰어라 한다.

제3금융중심지 지정을 위해 뛰어라 한다고 말하는 이유가 또 있다. 정부 측에서 저번에 긍정적인 반응을 보여준 적이 있기 때문이다. 준비가 돼 있으면 지정이 가능하다고 한 거 말이다. 제3금융중심지 지정이 안된다는 우리 쪽의 책임도 아주 없지는 않다. 기쁜 반여건이 부족하다는 지적을 한두 번 들은 게 아니다. 그러므로 전북도는 서울과 부산만 탓할 일도 아니다. 그들의 방해 공작이 패배하기는 해도 저번에 금융중심지 지정이 안된다는 이쪽도 준비가 부족했던 것이 사실이다. 그러므로 이제 진실을 팩트로 해서 제3금융도시 지정을 위해 다시 뛰어라 한다.

전북도는 마음을 똑똑하게 먹여겠다. 전북도는 제3금융도시 지정을 반드시 성공시키려면 그래야 한다. 다자들이 제3금융도시 지정을 음해하는 데는 그만큼 꼬투리가 보여서이다. 그러므로 저들의 입을 막으려면 준비가 확실해야 한다. 기반 여건을 보강하기 위해 더욱 애써야 한다. 그렇다 전북혁신도시는 금융도시로도 우뚝서야 한다. 제3 금융도시 지정은 도민 모두의 염원이 아닐 수 없다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a stylized boat on waves and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who give courage and hope). It includes a call to action for subscribers and mentions '전주매일' (Jeonju Daily).