생 애 구 강 관 리

- 치료하는 치과에서 지켜주는 치과로 -

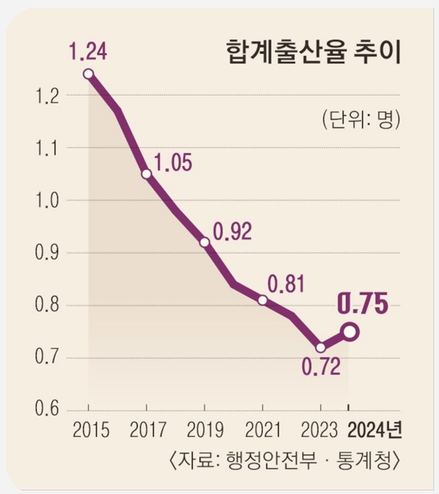
강 현 민

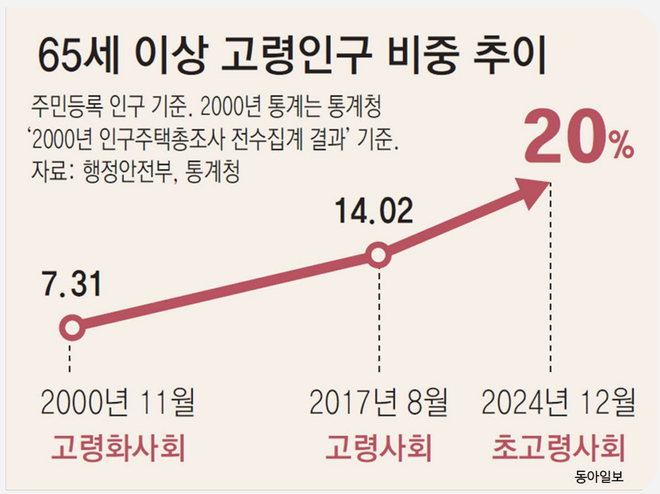
정림탑치과의원, 통합치의학전문의, BDPG

초고령국가 진입

우리나라는 2024년 말에 만 65세 이상 인구가 전체의 20%에 도달하여 초고령사회에 진입하였습니다. 이는 한국전쟁 이후 고도의 경제성장과 함께 의학이 발달하고, 건강보험제도가 도입되어 의료 접근성이 크게 향상됨에 따라 국민 평균 수명이 연장된 결과입니다.

그러나 저출산 추세가 뚜렷해지면서 고령화는 더욱 가속화되고 있습니다. 일반적으로 노인 인구 비율이 7%를 초과하면 고령화 사회라고 부릅니다. 이 시기가 되면 사람들의 주요 관심사는 건강으로 모이게 되는데, 이를 대표하는 개념이 '웰빙(Well-being)'입니다.





웰빙은 크게 "Well Growing(건강하게 성장)", "Well Aging(건강하게 나이듦)", 그리고 "Well Dying(건강하게 삶을 마무리)"의 세 가지로 나누어 설명할 수 있습니다. 이처럼 전 생애에 걸친 건강관리가 중요해짐에 따라, 만성질환의 특성을 지닌 구강질환(치아우식, 치주질환 등)을 예방하기 위한 꾸준한 노력이 필요합니다.

이에 대한 해법으로 제시하는 것이 **'생애구강관리'**이며, 이는 전 연령대에서 구강 건강을 지속적으로 유지·관리하여, 건강한 노년을 준비하고 삶의 질을 높이고자 하는 개념입니다.

생애구강관리란 무엇인가

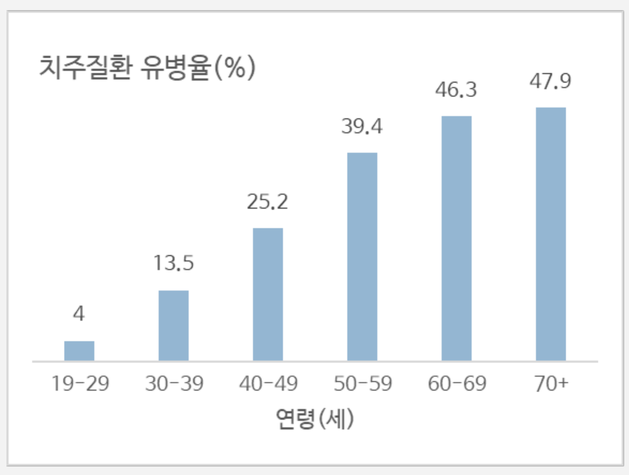
생애구강관리(Lifelong Oral Care, Loral Care®)는 전 생애에 걸쳐 치아와 구강조직을 건강하게 유지하고자 세균관리와 힘(교합)의 균형을 함께 고려하는 통합적 관리 체계입니다. 기존 예방치의학이 주로 치아우식 및 치주질환 억제에 집중했다면, 생애구강관리는 한 걸음 더 나아가 교합, 전신질환, 생활습관 등으로 인한 구강 합병증을 점검·조정하여 치아수명을 극대화한다는 점이 특징입니다.

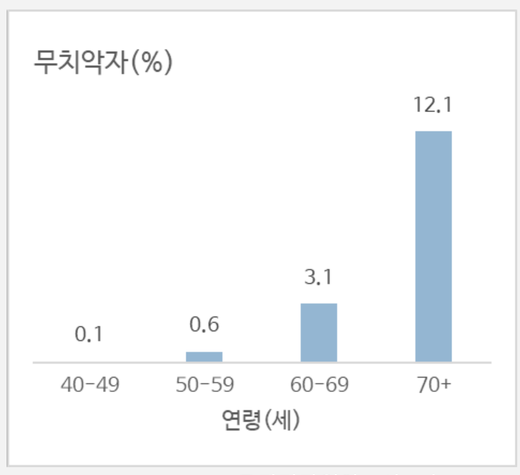
생애구강관리의 5가지 체계	
대상	영유아부터 노년에 이르기까지 모든 연령층을 포함합니다. 누구나 평생 동안 구강건강을 지속적으로 관리받아야 한다는 개념입니다.
주체	치과의사와 치과위생사가 협력하여 구강건강을 관리합니다. 치과의사는 필요한 치료와 재건 역할을, 치과위생사는 예방과 유지 역할을 담당하며, 상호 보완적으로 협력합니다.
원칙	생애구강관리는 예방·지속성·개인맞춤형이라는 세 가지 핵심 원칙을 기반으로 합니다.
영역	구강건강을 유지하려면 먼저 세균 관리와 힘(교합)의 균형을 핵심 영역으로 삼고, 여기에 전신질환과 생활습관이라는 기여 요인도 함께 고려해야 합니다.
방법	교육, 경험, 치유, 관리, 재활의 다섯 과정을 통해 구강건강을 실천적으로 개선해나갑니다.

치주질환, 비감염성질환으로 보다

치주질환은 나이가 원인은 아니지만, 연령 증가에 따라 유병률이 높아지는 특징을 보입니다. (국민건강영양조사)

WHO는 2024년 방콕 국제구강건강회의에서 치주질환도 비감염성 질환(NCD)으로 분류해야 한다고 제안했으며, 생활습관성 질환으로서 평생에 걸친 관리가 필수적입니다.



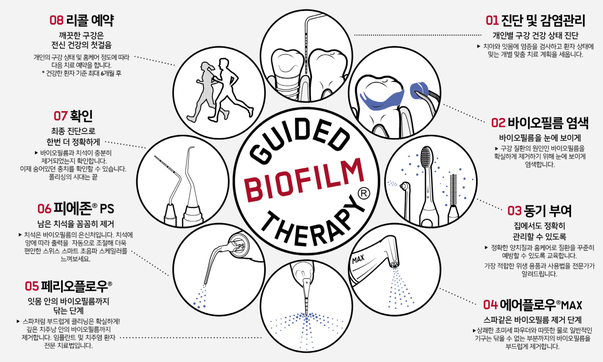


국민건강영양조사 7기(`16~`18)

생애구강관리의 세균관리

세균관리는 크게 자가관리(Home care)와 전문가관리(SPT, supportive periodontal therapy)로 나뉘며, 환자는 꾸준한 교육과 재평가를 통해 올바른 칫솔질 및 치간 청결 습관을 실천해야 합니다.

전문가관리는 치과에서 치면생물막(dental biofilm)을 최대한 제거하는 데 집중하며, 특히 칫솔 기반 PTC(Professional tooth cleaning)가 기본이 되고, EMS(Swiss)의 GBT(Guided biofilm therapy)를 적용하면 효율을 더욱 높일 수 있습니다.



전문가 칫솔질은 스크러빙법(Short Stroke), 바스법(Bass), 스틸만법(Stillman), 차터스법(Charters), 회전법(Modified) 등 다양한 칫솔질 기법을 상황에 맞춰 혼합하여, 구강 내 미세한 틈새까지 철저히 관리할 수 있는 방법입니다.

이를 통해 환자의 구강을 깨끗하게 유지해주는 것은 물론, 개별 환자에게 맞춤형 칫솔질 교육까지 제공할 수 있다는 점에서 의의가 큽니다. 전문 장비가 다양해도 PTC(Professional Tooth Cleaning)의 기본은 결국 '칫솔질'임을 다시 한 번 강조하고자 합니다.

초진 1년 리콜

환자 : 만 14세(초진) 남환

주소 : 아프거나 불편한건 없는데…

현증 : 전반적으로 치은부종이 관찰되며 치면생물막 및 치석의 침착이 관찰됨. 칫솔질시 치은출혈이 있음

치료계획 : TBI, PTC, Scaling, 계속구강관리

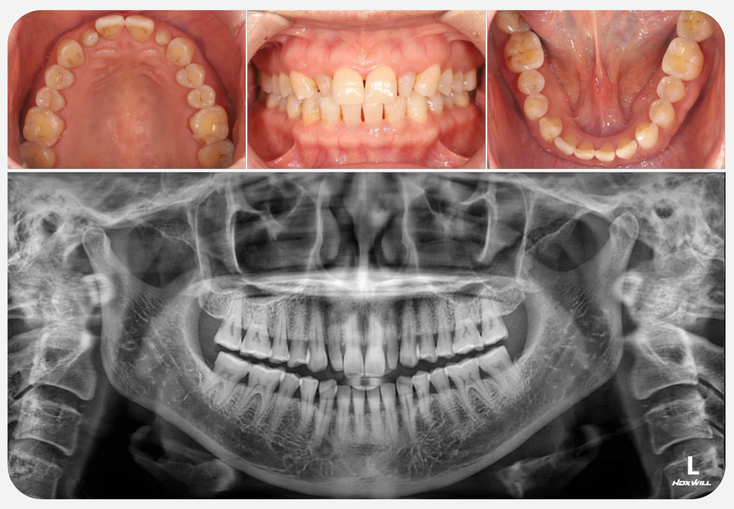
진행사항 : 1주일 간격으로 4회에 걸쳐 TBI, PTC, Scaling 시행함 이후 4개월 간격으로 검진 및 관리 진행중

생애구강관리의 힘의 균형

저작활동은 네 가지 요소가 균형을 이룰 때 비로소 조화롭게 이루어집니다. 음식을 자르고 부수는 치아, 치아를 지지하는 치조골, 하악골의 회전 중심인 턱관절, 그리고 움직임을 만들어내는 저작근이 서로 조화를 이뤄야 한다는 뜻입니다.

특히 1차 소화기관인 구강의 핵심 기능인 저작활동을 원활히 유지하려면, 힘의 균형을 간과할 수 없습니다. 교합과 저작근(근육), 턱관절 상태를 종합적으로 평가해 치아 균열·파절이나 교합성 외상을 예방하는 것이 핵심이며, 과도한 교합력이나 악습관(이갈이, 단단한 음식 씹기 등)으로 인한 부담도 줄여야 합니다.

또한 전신질환으로 인한 합병증 가능성까지 고려하고, 교합조정·교합안정장치·재활치료 후에도 지속적으로 힘의 분산과 균형을 모니터링해야 비로소 치아를 끝까지 지킬 수 있습니다.



환자 : 만 58세 여환

주소 : 불편한데 없어요. 검진해주세요.

현증 : mentalis m. 및 orbicularis oris m.의 과활성, 측두근 압통(+), 편두통(+), 혀에 절흔(+)

치료계획 : 생활습관 개선, 스플린트 계속구강관리

진행사항 : 스플린트는 당장 치료를 원치 않아 정기검진 및 계속구강관리하면서 지켜보기로함

의의: 환자의 내일을 고민해주고, 현재의 문제점을 인식시켜주어 생활습관 및 식습관의 개선을 도모

생애구강관리의 의의

치과는 과거에는 "이를 뽑는 곳"이었으나, 치료 기술의 발달로 "치아를 살리는 곳"으로 변모해왔습니다. 이제는 한 걸음 더 나아가, 구강을 지속적으로 모니터링하고 예방·관리를 제공하여 치아상실을 막아주는 '지켜주는 곳'으로 발전해야 합니다.

이 패러다임 전환의 핵심이 바로 생애구강관리로, 세균관리와 힘(교합)의 균형을 함께 고려함으로써 치아와 구강기능을 오래 유지하고, 궁극적으로 환자의 삶의 질과 건강수명을 높이는 데 기여할 수 있습니다.