

## 구강질환, 예방이 최선이다

WHO 자료 번역문

충치나 치주질환(치아를 지지하는 조직이나 치은의 감염증)과 같은 구강질환은 전세계적으로 가장 널리 퍼져있는 질환중 하나이며 그 진행 정도는 각기 다르다.

### 세계적인 충치현황 : 대조적 상황

인구의 어느 정도가 충치에 이환되었는가를 측정하기 위한 지표(index)는 평균 DMFT인데, 이는 개인집단에서 우식된 치아나 상실된 치아, 치료받은 치아의 평균 갯수를 세는 것이다. 이것은 간단하고 신속하며 보편적으로 적용할 수 있는 측정방법이기 때문에 수십년 동안 광범위하게 이용되어 왔다.

여기서 우리들은 심해지는 정도에 따라 12세, 35~44세, 65세 그리고 그 이상의 연령별 등급을 정하여 사용하였다. 12세 연령집단에서 0.0부터 6.6, 또는 그 이상까지를 5단계의 수치로 등급을 정하였는데, 0.0부터 1.1사이의 DMFT는 매우 낮은 것이고, 6.6이나 그 이상의 수치는 매우 높은

것을 의미하며, 2.7~4.4사이는 중간정도의 DMFT 수치를 의미하는 것이다.

어느 나라든지 구강건강 상태를 분석할 때 그 결과 수치를 WHO에서 세계적으로 다루고 있는 목표에 준해 비교해 볼 수 있다. 예를 들면, 2000년까지는 12살에 우식치나 상실치 그리고 치료된 치아가 세계 이하가 될 것이며, 일정한 기간을 두고 분석을 반복하면(WHO는 5년마다 평가하는 것을 추천함) 충치가 확산되는 경향을 알 수 있고 치료와 예방의 요구도를 추정할 수 있다.

이에 따른 진료요원 교육과 진료서비스를 조정할 수 있다는 것이다. WHO에서 개발한 단순화된 구강건강 검사방법은 믿을 만한 것이며 매우 싼 값으로 어디서나 사용할 수 있고, 부유한 나라와 가난한 나라 사이의 자료를 쉽게 비교할 수 있는 장점을 가지고 있다.

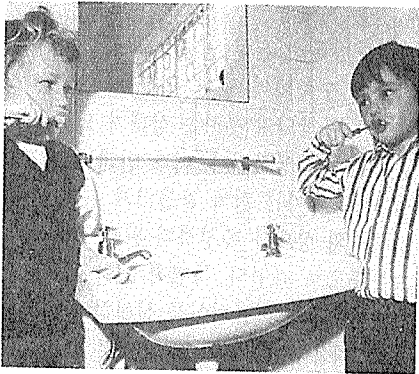
WHO의 구강보건부서에서는 요청만 하면 무료로 역학조사에 대한 기술적 지원을 제공하고 각국의 자료를 처리한다.

수집된 정보들은 UN의 Global Oral Data Bank(GODB) system에 저장되며 이것에 의해 전세계적 경향을 추정할 수 있게 된다. 1969년 이후 WHO는 매년 12세의 연령층을 대상으로 충치의 유병률을 나타내는 세계지도를 작성해 왔던 바, 1969년에는 전반적으로 선진국과 개발도상국 간에 매우 심한 대조를 나타냈는데, 선진국에서는 DMFT가 2.7~4.4 사이로 매우 높거나 최소한 중간 정도였던 반면에 개발도상국에서는 일반적으로 매우 낮거나 중간 정도의 추세를 보여주었다.

그러나 이후 70,80년대에는 사실상 모든 선진국에서 충치의 이환률이 감소되는 경향을 보였고 간혹 매우 큰 폭으로 감소되는 경향을 보였다.

개발도상국에서는 일반적으로 예방대책이 세워져 있는 나라를 제외하고는 충치 이환률이 점차 증가되는 추세를 보였다.

**선진국에서는 불소치약 사용의 확산, 식수와 소금에의 불소 첨가 등의 방법으로 충치 발생률을 저하시키고 있다.**



1980년 이후 WHO의 구강보건부에서는 매년 인구비례에 따른 가중치를 계산하는 방법으로 12세의 세계적 평균 DMFT치를 측정함으로써, 선진국이나 개발도상국을 비롯한 전세계의 충치의 추세를 알 수 있게 되었다.

인구가 많은 나라에서는 증가율이 조금만 높아져도 평균치를 3이상으로 끌어 올릴 수 있으므로 상황이 아직 미묘하기는 하지만 80년 이후의 평균치 추세를 볼 때 향후 10년간은 낙관적으로 전망할 수 있다.

몇몇 국가에 있어서 충치 발생률의 현저한 감소는 어떻게 설명될 수 있을까? 충치 발생률이 다시 증가되지 못하도록 막을 수 있는 방법은 없을까? 어떤 방법으로 이의 악화를 막을 수 있을까?

이 세가지 질문에 대한 대답은 바로 예방인 것이다.

선진국에서 구강위생을 발달시키고, 불소치약의 사용을 확산시키며, 식수와 소금에 불소를 첨가시키는 방법을 소개하고, 영양공급에 대한 충고(음식에 설탕을 첨가하지 않는 것 등)를 하는 것 등은 전례 없는 공중보건의 성공적인 사례이다.

예방대책이 세워져 있는 지역사회에서 충치는 더 이상 진행되지 못한다. 이런 현상은 불가리아, 프랑스, 폴리네시아, 태국의 예로써 알 수가 있다.

식수나 소금, 우유에 불소를 첨가하는 진보된 기술과 중앙 관리하의 행정절차를 필요로 하는 사업 외에, 구강보건의 모든

방법은 간단한 기술을 이용하여 값싼 방법으로 1차 보건의료 차원에서 이루어져야 한다.

지난 25년간의 발전 결과로서 개발도상국은 이제 선진국에서 경험했었고 지금까지도 잔존하고 있는 비싼 경비에 의한 문제점을 해결할 수 있는 지식과 방법을 알 수 있게 되었다. 대부분의 선진국 구강보건사업 예산은 아직까지도 국가 보건예산의 5~11% 정도에 지나지 않는다. 간단하고 다양하며 값싼 방법으로 예방할 수 있는 상황을 조성하는데 많은 지원을 지속적으로 부여할 이유가 전혀 없다. 단지 필요한 것은 예방에 우선 순위를 주고자 하는 정치적 의지 뿐이다.

### 치주질환은 어떠한가?

1960년대 후반 무렵 대부분의 구강보건학자들은 치주질환은 충치와 달리 선진국에서보다 개발도상국에서 더 많이 발생된다고 의견을 모았다. 그러나 이와 관계된 자료들은 매우 단편인데다 다섯개 이상의 지표모델이 사용돼 비교하기 어렵거나 불가능했다. 게다가 12세 아동이 주대상이 되는 충치와는 달리 치주질환은 성인들을 조사대상으로 하는 까닭에 자료수집도 어려웠다.

널리 국제적으로 빠르게 인정을 받게 된 치주 지표의 정의가 있는 후, 치주질환의 역학은 매우 발전되었다. CPITN(Community Periodontal Index of Treatment



규칙적 칫솔질과 여러가지 치아 청결법을 통해 건강한 구강을 유지할 수 있다.

Needs)은 WHO의 과학자 그룹에 의해 제안되었고, 1980년 초반에 WHO와 FDI(International Dental Federation)의 공동연구팀에 의해 추천되었다.

그 지표는 네가지의 임상적 증상으로 치주질환을 분류하였다.

1. 치은 출혈
2. 치석 발생
3. 얇은 치주낭
4. 깊은 치주낭

치주낭은 치은이 염증상태에 있거나 감염되고 수축되어 낭이 형성되고 더 이상 치아에 부착되지 못하는 상태가 되었을 때 발생된다고 생각된다. 이때 인대는 상처받게 되고 치아는 점차 흔들리게 된다.

치주의 상태를 측정하기 위해 구강은 여섯부분으로 나뉜다. 특별히 고안된 탐침으로 각 부분의 지표치아를 선정하여 치아주위의 치은의 상태를 4등급으로 측정하였

다. 만약 여러개의 임상증상이 동시에 나타난다면 그 중 가장 심한 것이 채택된다.

WHO는 35~44세의 연령집단에서 100회 이상의 검사를 통해 자료를 모아왔다. 이 자료들은 거의 대부분 국가적 추정치가 아니기 때문에 매우 조심스럽게 다루어져야 한다. 그럼에도 불구하고 질환의 빈도와 정도가 비슷한 양상으로 꾸준하게 나타나고 있어 매우 흥미로운데 이것은 일반적으로 받아들여지고 있는 치주질환의 분포와 병인론적 과정에 대한 일부개념과 배치되는 것이다.

이 자료는 깊은 치주낭을 갖고 있는 사람들을 비율과 역시 깊은 치주낭을 갖고 있는 사람들을 6등분한 구획의 평균 숫자가 모두 매우 낮다는 것을 보여주는데, 이것은 복잡한 수술을 필요로 하는 심각한 치주질환은 결코 많지 않다는 것을 의미한다.

더우기 선진국과 개발도상국간에 있어서 중증 치주질환의 발생빈도의 차이는 없는 것으로 보인다. 반면에 출혈과 치석 침착을 보이는 초기형태의 치주질환은 개발도상국에서 훨씬 더 많이 나타난다.

이런 자료를 토대로 생각해 보면 일반적인 치주손상은 40세 이상의 성인에게는 드물게 나타나며, 일부 사람들은 이런 손상의 몇가지 증세를 보이기도 하지만 제한된 일부 치열에서만 나타난다. 이것은 극소수 집단의 경우를 제외하고는 초기형태의 질환이 반드시 더 심한 단계로 진행되는 것은 아니라는 것을 의미한다.

## 이런 질병들을 어떻게 예방할 수 있을까?

주의를 기울여 치아를 청결하게 하면 며칠 후에는 대부분 출혈이 멈추고 심한 불편감을 주는 염증 또한 회복되게 된다.

여러가지 가능한 예방수칙이 있다. 대부분의 일반적인 형태와 극소수의 심한 형태의 질환을 조절하기 위한 구강위생법과 치주손상을 예방할 수 있는 기구를 개발하며, 치주질환에 이환되기 쉬운 집단을 찾아서 사전에 예방하도록 하는 것이 바로 그것이다.

## 주목해야 할 사항

전세계적으로 가장 널리 퍼져 있는 충치와 치주질환같은 구강질환은 어느 누구에게나 발생할 수 있다.

이를 예방하기 위한 방법과 기술은 널리 사용되고 있는 구강위생법과 적절한 불소 사용법, 영양공급에 대한 충고 등이다.

어느 곳에서든지 이와같은 방법들이 실시되면 성공할 수 있다.

충치와 치주질환이 문제이긴 하지만 규칙적인 치솔질과 여러가지 치아청결법등은 건강한 구강을 유지하기 위한 가장 기본적인 요구사항이 된다. 