Q&A

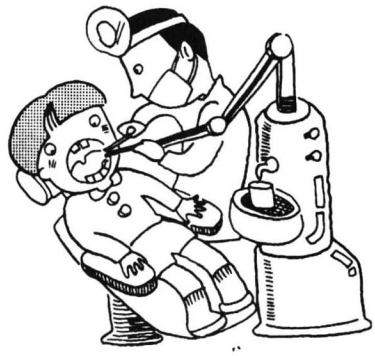
이 내용은 일본 『노동위생』지에 게재된 노동위생활동에 관한 Q&A를 번역한 것입니다. 산업보건관계자 여러분의 업무에 도움이 되었으면 합니다.

# 구강보건의 효과적인 추진

**Q** **당 사업장에서는 구강보건을 위해서 매년 1회 치과검진을 하고 있습니다. 앞으로 더욱 적극적으로 해 나가려고 생각하고 있는데, 평소 어떤 관리를 하면 좋은가요. 흥미를 끄는 지도방법이나 PR법을 알려 주십시오.**

**A**

## ◎ 구강보건은 Self Care부터



입은 신체와 외부와의 접점으로, 세균을 포함하여 갖가지 이물이 들어가기 쉬운 곳입니다. 더욱이 적정한 온도와 습기가 있기 때문에 오히려 세균의 생식에 적합한 환경이라 할 수 있기 때문에 불결한 상태를 그대로 두면 병을 일으키는 원인이 됩니다. 구강환경을 청결히 함은 오염되었을 때 그날로 즉시 제거하도록 하는 것인데, 오염이 남게 되면 그것은 세균이 달라붙는 근거지가 되어 버립니다. 그렇기 때문에 구강내 건강을 유지증진 하는 데는 각자의 바른 의식과 적절한 관리가 불가피 합니다.

이와 같은 차원에서 회사에서 실시하는 건강진단에서는 사원이 자립해서 건강관리를 하는 습관을 몸에 지니도록 동기를 부여하고, 궁극적으로는 각자의 셀프케어에 의해서 구강의 건강을 유지함을 목표로 하도록 하여야 합니다.

다음에 사내의 건강진단을 통하여 권장할 수 있는 방법을 소개하고자 합니다.

## ◎ 철저한 칫솔질 장려

칫솔질은 구강환경을 청결하게 유지하기 위해서는 빼놓을 수 없습니다. 조사 결과, 상당한 비율의 사원이 조식 후, 석식 후 또는 취침 전에 칫솔질을 하고 있는 것을 알았습니다. 실제 칫솔질은 구취예방과 신선감의 효과 때문에 조식 후에, 그리고 야간의 세균활동을 방지하기 위해서 취침 전에 하는 것이 효과적인데, 한편으로 칫솔질의 효과는 횟수나 시간보

Q&A

"
**사원들의 건강진단을 함에 있어서는 의사로부터의 일방적인 진단에 그치는 것이 아니라, 어디까지나 개개인에게 구강의 건강과 그로 기인하는 전신의 건강에 대한 자각을 일깨워주는 것이 최종 목적입니다.**
"

다도 확실하게 하는 것이 중요한 포인트이며 효과적인 칫솔질을 하기 위해서는 치과의사나 치과위생사에 의한 전문적인 지도가 필요합니다.

### ◎ 양호한 치아 맞물림

이맞물림 위치는 상악과 하악의 협조에 의해 결정됩니다. 이를 뺀 채로 방치하거나 또는 이가 마모되었을 때, 이맞물림의 위치가 변화하고 불량자세가 생기기도 하며 척추가 변형되고 어깨결림, 요통, 자율신경실조증 등의 증상을 일으키기도 합니다. 이제까지 연령이나 생활습관에 의한 것이라고 생각했던 증상이 실제는 치아의 맞물림과 깊은 관계가 있다는 것이 현재 밝혀지고 있습니다. 그래서 건강진단의 의의를 생각할 때 치과의 역할이 결코 충치 등 구강내 질환의 치료에 그치는 것이 아니라 앞에 말한 사항에도 충분히 주의할 필요가 있습니다.

### ◎ 잘 씹을 것을 장려

양호한 이맞물림 상태에서 잘 씹는 것이 전신 건강에 크게 공헌하는 일입니다. 이것은 씹는 횟수가 많을수록 타액의 분비가 활발해져, 음식물이 함유한 유독물질을 배출하는 활성탄소를 해독하거나, 면역물질 IgA, 파로틴, 인슈린을 생성한다는 것을 우선 들 수 있습니다. 더욱이 씹는 운동에 의해서 대뇌피질이 자극받아 뇌의 활동을 활발하게 합니다. 그것은 의치(義齒)라 하더라도 잘 씹기만 한다면 뇌기능의 자극에는 충분히 효과적 입니다. 독자적으로 실시한 한 조사 결과를 보면 약 반수의 사원이 잘 씹지 않는다는 것을 자각하고 있다고 합니다. 그러므로 바르게 잘 씹도록 지도하여 정신활동을 고양시키고 일의 효율을 상승시키도록 도모하는 것이 바람직 합니다.

Q&A

## ◎ 타액검사에 대하여

타액검사는 건강진단에서 객관적인 정보를 얻기 위해서 하는 것이며 우식경향을 조사하는 RD테스트와 치주질환경향을 조사하는 잠혈테스트 등을 실시할 수 있습니다. RD테스트에서는 상완에 접착한 씰-, 잠혈테스트에서는 입에 문 검사용 시험지가 각각 공히 3단계로 변색함에 따라 개인적인 구강보건의 경향을 파악하는 것이다. 자각증상과는 별개로 경향을 예지한다는 것은 셀프케어를 위해서도 의의가 있는 일이며, 더욱이 검사가 통증을 수반하지 않고 쉽게 할 수 있다는 점과 결과를 알기 쉽게 지도한 후에 사원이 납득하기 쉽다는 점에 있어서도 큰 장점이 있다고 할 수 있습니다.

## ◎ 건강한 치아 유지를 위하여

일본에서는 1988년부터 후생성과 (사)일본치과의사회가 8020운동이라는 것을 전개하고 있습니다. 80세까지 20개의 치아를 유지할 수 있도록 한다는 이 운동은, 급격한 고령화사회가 진행되고 있는 한편에서는, 이를테면 이미 직장에서의 30대의 사원들중 이미 1%의 사원이 목표치에 미달되고 있다는 점에 주목한 것입니다. 80세까지 20개의 치아를 유지한다는 것은 확실히 이상적인 것으로서, 식사의 즐거움을 비롯해서 취미나 일, 생활의 자립 등 여러 면에 걸쳐서 뛰어난 효과를 가져오게 됩니다.

그렇지 못하다 하더라도 결코 비관할 상황은 아니며, 의료인의 지도에 따라서 동일한 효과를 얻는 것이 가능합니다. 이를 위해서는 사원에 대하여 한 개라도 많은 치아를 남기도록 하는 의식을 가능한한 일찍 갖도록 하는 것이 요점이며, 건강진단을 통해서 그 동기를 부여하는 것은 생애의 쾌적한 생활을 약속하는 일로서 대단히 의의가 깊다고 할 수 있겠습니다.

이상과 같은 점을 고려할 때 사원들의 건강진단을 함에 있어서는 의사로부터의 일방적인 진단에 그치는 것이 아니라, 어디까지나 개개인에게 구강의 건강과 그로 기인하는 전신의 건강에 대한 자각을 일깨워주는 것이 최종 목적입니다. 이러한 관리로서 할 수 있는 것은 지도사항을 기재한 건강진단표와 적절한 칫솔의 배부, 건강진단을 실시하면서 칫솔질이나 구강질환의 예방·치료 등에 관한 시청각 교육을 하는 방법 등이 있습니다.

그리고 치과위생사에 의한 구강위생지도나 정밀검사 그리고 치료·지도를 받는 것도 건강진단 현장에서 할 수 있습니다. 더욱이 포스터 게시로서 우식과 치주염에 관련된 인자의 설명을 하고 건강진단이 일방적인 것이 되지 않도록 노력하여야 합니다.

마지막으로 반복되지만 구강은 전신의 일부에 지나지 않지만 한 사람의 인간의 보건이라는 점에서 보면 결코 일부라고 할 수 없을 것입니다. 그 점을 개인 차원에서 인식할 수 있도록 하는 것이 제일의 임무라고 생각합니다.