

# 치과 명의가 알려주는 올바른 틀니 관리법

## 틀니로 인한 구내염 예방

임플란트 치료가 보편화 되어있는 요즘이지만 전신 질환 및 기타 사정들로 인하여 임플란트 시술이 불가능하거나, 여러 번의 임플란트 실패로 틀니를 제작하는 빈도 또한 매우 높다. 이러한 현상은 통계에도 반영되어 현재 국내 틀니 인구는 약 600만에 달하는 것으로 추산된다. 65세 이상 2명 중 1명은 틀니를 사용 중이며, 고령사회 진입과 틀니 보험 적용 확대 등으로 틀니 사용자는 더욱 증가할 것으로 예상된다. 하지만 늘어나는 사용자만큼 아직 제대로 된 관리요령을 모르는 사람들이 대부분이다. 이에 올바른 틀니관리법에 대해 알려드리고자 한다.

**틀니는 6개월에 1번 검진을 받고, 이후에도 최소 1년에 1번씩 정기적으로 치과 방문**



틀니를 처음 사용할 때는 적응 기간이 필요하다. 적응을 위해 치과를 자주 방문해 조금씩 조정해가며 틀니에 익숙해지도록 훈련을 해야만 한다.

### 보철과 안수진 교수

전문진료분야  
임플란트보철, 심미보철, 가철성 의치보철, 수면무호흡 장치, 이갈이장치, 마우스가드  
문의 02.440.7519

### 의치성 구내염은 틀니 곰팡이균이 입안으로 번지는 구강 질환이다

틀니의 잘못된 관리로 사용자가 흔하게 겪는 대표적인 구강 질환은 의치성 구내염이다. 2017년 대한치과보철학회가 틀니 사용자 500명을 대상으로 조사한 결과, 틀니 사용자 10명 중 7명(69.6%)이 의치성 구내염 증상을 경험한 것으로 나타났다. 의치성 구내염은 틀니 내 번식된 곰팡이균이 입안이나 주변에 감염돼 혀, 잇몸, 입술과 볼 안쪽 등에 염증이 생기는 질환이다. 화끈거림, 따가움 등으로 먹거나 말할 때 통증이 심해 일상생활에 불편함을 느끼게 된다. 특히 틀니를 끼고 뺄 때도 통증이 나타나 틀니 사용 자체를 꺼리게 만들기도 해 각별한 관리가 필요한 질환이다.

### 치약은 틀니 세균 번식의 주범이다

국내 한 조사에 따르면, 틀니 사용자 10명 중 7명은 치약, 흐르는 물, 소금물 등 잘못된 방법으로 틀니를 세척한다. 특히 치약을 사용하는 경우가 많은데, 치약은 오히려 틀니를 세균의 온상으로 만드는 주범이다. 틀니는 치아보다 약한 플라스틱 재질이기에 문에 일반 치약으로 닦으면, 틀니 표면에 상처가 나고 그 틈새로 구취 및 의치성 구내염 등 질환을 유발하는 세균이 번식될 수 있다.

틀니 착용 시간도 문제다. 틀니 사용자의 35% 정도가 하루 종일 틀니를 사용하고, 틀니를 끼고 자는 경우도 적지 않은 것으로 보고되고 있다. 수면 중에는 침 분비가 줄어들어 구강 내 세균이 증가하는데, 이때 틀니를 끼고 자면 혀나 틀니에 더 많은 플라크가 끼게 되고, 틀니 구취뿐 아니라 잇몸 조직에 손상이 오거나 잇몸 뼈가 더 빨리 흡수될 수 있다.

### 식후 흐르는 물로 닦아내고 잘 때는 세정제에 담가 보관해야 한다

틀니 관리에 있어 가장 중요한 것은 올바른 세정 방법이다. 완전 틀니도 자연치아와 마찬가지로 매 식사 후 틀니를 빼서 세척해야 한다. 이때 흐르는 실온의 물에 부드러운 솔로 잔여 음식을 닦아내는데 앞서 언급했듯이 치약을 사용해서는 안 되고 그냥 물이나 식기를 세척하는 세제를 이용하여 세척한다. 가끔 틀니를 소독한다고 끓는 물에 삶거나 뜨거운 물에 담그는 경우가 있는데 이 경우 플라스틱 재질인 틀니가 영구 변형되므로 절대 해서는 안 된다. 틀니를 소독하고 싶은 경우 별도의 틀니 세정제를 사용해야 한다. 또, 잠잘 때는 반드시 틀니를 빼야 한다. 틀니를 끼고 있는 시간 만큼 잇몸은 틀니에 눌러 있다. 따라서 잇몸도 휴식이 필요하다.

잠자는 동안에는 틀니를 빼고 잇몸에 휴식을 주어야 혈액순환에도 도움이 된다. 잠자는 동안 틀니를 세정제에 담가 보관하면 의치성 구내염 및 구취를 유발하는 세균을 살균할 수 있다. 특히 화끈, 육신대는 통증과 출혈 등 의치성 구내염 증상이 의심된다면, 의치성 구내염 세균 살균 효과가 있는 전용 세정제를 사용하는 것이 도움이 된다.

### 부분 틀니도 완전 틀니와 동일하게 관리해야 한다

치아나 임플란트가 같이 있는 부분 틀니는 위생 관리에 더욱 힘써야 한다. 부분 틀니가 청결하지 않으면 틀니와 연결된 자연 치아나 임플란트까지 손상될 수 있다. 이로 인해 치은염 및 잇몸 질환 등이 발생할 수 있다. 이러한 구강 질환은 노년기에 취약한 당뇨, 폐렴 등 전신 질환에도 영향을 끼칠 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 식사 후 부분 틀니는 위의 완전 틀니와 동일한 방법으로 세척하고, 자연 치아나 임플란트는 평소대로 칫솔에 치약을 묻혀 양치해야 한다.

### 치과에 정기적으로 방문해 잇몸과 틀니 상태 확인해야 한다

마지막으로 현재 틀니 사용자나 예비 틀니 사용자들에게 당부 드리고 싶은 점이 있다. 틀니를 처음 사용할 때는 적응 기간이 필요하다는 점이다. 입 속에 이물감으로 인해 저작, 발음 등 다양한 부분이 낯설고 불편할 수밖에 없다. 적응을 위해 치과를 자주 방문해 조금씩 조정해가며 틀니에 익숙해지도록 훈련을 해야만 한다. 또한 잇몸은 세월이 지나면 점차 퇴축되기 때문에 잘 맞던 틀니도 사용하다 보면 덜그럭거릴 수 있다. 덜그럭거리는 틀니를 방치하고 그대로 사용하면 틀니와 잇몸 사이에 음식물이 끼고 이로 인해 구취, 염증이 발생할 수 있다. 또 헐거워진 틀니가 잇몸이나 구강 내에 상처를 낼 수 있기 때문에 반드시 틀니와 잇몸의 고정 상태를 체크하고 조정하여 사용하는 것이 중요하다. 사용 초기에는 불편감이 사라질 때까지, 이후에는 6개월에 1번 검진을 받고, 틀니에 적응한 이후에도 최소 1년에 1번씩 정기적으로 치과를 방문해야 한다.