



말하기도 무서워지는 입 냄새

저자 송영천

삼육대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

구취

구취는 어느 연령대의 사람들에서도 발생 할 수 있는 일상적인 문제입니다. 한번쯤은 본인이 나쁜 입 냄새를 가지고 있다고 생각하기도 하며 중요한 사회적문제가 되기도 합니다. 좋지 않은 입 냄새는 주로 미생물 대사의 결과로써 입안에는 다양한 영양물질이 필요한 수많은 세균들이 자라는데 이들 세균들은 단백질을 소화시키고 여러 가지 악취가 나는 물질들을 만들어 내며 이것이 구취를 유발하는 것입니다. 구취는 부적절한 치아 및 구강 위생관리가 원인이 되어 발생 되며 다른 건강상 문제의 증후일 수도 있다. 구취는 또한 섭취하는 음식의 종류와 여러 불건전한 생활 습관에 의해 악화되기도 합니다.

구취의 역사

구취는 수천 년 전부터 우리와 함께하고 있다. 구취의 문제는 유대인의 탈무드에도 오랫동안 언급되어 왔으며 그리스와 로마 기사들에 의해서도 기술되어왔다. 이슬람에서도 건전한 구강위생에 관한 문맥을 통해 청량한 입 냄새에 스트레스를 받았다. 고대 민간요법이 아직까지 많이 사용되고 있다. 창세기 37장에서 언급되는 몰약(유향나무 수지)이 지중해 유역에서 수천 년 동안 구강청정을 위해 사용되어오고 있다고 한다. 다른 민간 치료는 파슬리(이태리), 정향(이라크), 구아바 껍질(태국), 달걀 껍질(중국) 등이 있다.

구취의 원인은 무엇입니까?

구취를 야기하는 원인은 매우 다양합니다. 대개는 부적절한 구강 위생의 결과로 발생하게 되는데, 만일 세균이 입안에서 자라게 되면 세균에 의해 생성된 독소가 냄새를 야기 할 수 있습니다. 세균은 입안에서 음식을 분해하고 불쾌한 냄새의 가스를 방출하게 됩니다. 어떤 경우 치아 특히 치아 사이에 끼어서 세균에

의해 분해되고 구취를 야기하게 되는 것입니다. 지속적으로 발생하는 구취는 때때로 잇몸 질환의 증후이고 강한 향취의 음식을 먹은 경우(양파, 마늘)에도 입 냄새를 발생시키며 음주, 흡연 경우도 마찬가지입니다. 양치질과 치실, 구강세정제는 일시적으로 냄새를 덮어줄 수는 있으나 그 냄새는 음식이 몸에서 배설되어 나갈 때까지 완전히 없어지기는 어렵습니다. 경우에 따라 구취는 감염증이나 질병 후에 나타날 수 있으며 특정 약물을 복용 한 결과로 발생 할 수도 있습니다.

구취에는 어떤 종류가 있습니까?

대부분의 경우(약 85%) 구취는 구강 그 자체의 원인으로 발생합니다. 구취의 구강과 비구강 원인을 구분하는 가장 간단한 방법은 환자의 입으로부터 나오는 냄새와 코로 나오는 냄새를 비교하는 것입니다. 철저하게 구강위생 관리를 하고 건강한 치아를 가지고 있으며 잇몸관리를 잘 하는 사람들은 구취의 대부분의 원인이 혀에 있습니다. 혀가 깊이 패여 있거나 골이 있는 혀를 가진 사람들은 혀 표면에 코팅(설탕)이 축적 될 가능성이 더 많습니다. 만일 0.1~0.2mm 두께로 코팅되는 경우 산소 환경이 고갈 될 수가 있으며 구취를 야기하는 세균은 이러한 혐기성 환경(산소가 부족한)에서 잘 번성할 수 있습니다.

혀의 코팅의 양과 코팅 내에 존재하는 혐기성 세균의 총 숫자 간의 직접적인 상관관계가 있음을 보이는 연구가 있으며 입에서 발생하는 냄새를 개선하는 것은 혀 위의 이 혐기성 세균이 감소에 있다고 볼 수 있습니다. 의치는 구취를 야기하는 또 다른 중요한 이유이며 특히 야간에 착용할 경우 그렇습니다.

일반적으로 타액은 구취를 제거하는데 큰 역할을 하며 주간의 구취 정도는 타액의 양에 반비례 합니다. 야간에 타액의 양이 가장 낮을 때 그리고 충분한 수분 섭취하지 않을 때 구취의 정도가 증가하고 반대로 저작(씹는 행위)은 타액을 증가시켜 구강을 세정함과 동시에 구취를 제거 시켜 줄 수 있습니다.

구강 이외의 구취의 원인에는 어떤 것이 있나요?

입 냄새의 비구강적 원인 중에는 콧구멍이 우세합니다. 그러한 경우에 있어서 숨길 수 없는 냄새가 코로부터 가장 강하게 나게 될 수 있는데 코의 냄새는 코의 감염을 나타내거나 질은 점액분비와 관련이 있는 공기흐름에 영향을 주는 문제가 있음을 나타냅니다. 전형적인 코로부터 느껴지는 입 냄새(rhinohalitos)는 열은 치즈 향이고 다른 형태의 구취와는 명확히 구분됩니다. 만성 부비동질환과 관련이 있는 과량의 후비루로 고생하는 사람은 구취가 더 많은 경향이 있습니다.

기관지염 및 폐렴, 신부전, 다양한 암, 대사부전증, 생화학적 질환과 같은 많은 비구강성 질환은 구취를 야기 할 수 있습니다. 그러나 이들 모두는 일반적으로 전체 구취로 고생하는 사람들의 매우 소수에 불과합니다. 한 흥미로운 대사질환은 심한 생선의 악취 또는 입맛을 느껴지는 “트리메틸아민뇨증”(trimethylaminuria, 생선악취증후군)입니다. 반면에 아세톤 호흡증(acetone breath)은 통제되지 않는 당뇨병의 진단 기준으로 고려되고 있는데 최근에는 매우 적은 사례가 발견되고 있습니다.

일반적인 생각하는 것과는 반대로 위장관으로 부터의 구취는 흔하지 않습니다. 식도는 정상적으로는 접히고 닫혀있으며 가끔 하게 되는 트림이 위에서 약간 악취를 전달하기는 하지만 반면에 지속적으로 입과 코로 분출하는 위공기 역류의 가능성과는 거리가 있습니다. 일반적으로 구취를 야기하는 전신질환의 발생빈도는 병원을 방문하는 구취환자의 단지 1~2%정도에 불과합니다.

구취는 어떻게 예방하고 치료 할 수 있나요?

구취를 치료하는 가장 좋은 방법은 환자에게 올바른 구강위생을 하도록 고취시키는 것입니다. 환자들은 흔히 치실 사용을 꺼리지만 치실 사용으로 구취개선에 도움을 줄 수 있습니다. 한 연구에 따르면 치실을 사용했던 사람이 구취가 그렇지 않은 사람보다 유의하게 감소했다는 보고가 있습니다. 치간 세정기 역시 구취를 생성하는 부위를 감별하고 세척하는데 효과적입니다.

구취의 물리적인 감소는 혀의 생성되는 생물막을 분해함으로써 구강 내 세균의 수를 감소시킬 수 있으며 그렇게 함으로써 휘발성 황화합물(Volatile sulfur compound, VSC)이나 휘발성 유기화합물(Volatile organic compound, VOC)의 생성을 감소시킬 수 있습니다. 사용되는 일반적인 방법은 혀솔질, 혀긋기, 껌씹기 등이 있습니다. 부드럽지만 효과적으로 깊게 혀를 세정하는 것은 매일 해야 하는 중요한 일상의 습관이어야 합니다. 다양한 혀솔질이나 혀긋기용 도구(혀솔, 혀긋개)가 최근 시판되고 있습니다. 혀는 부드럽지만 꼼꼼하게 뒤에서 앞으로 솔질을 하는데 가장 접근이 어려운 후면이 가장 나쁜 냄새가 난다는 것을 명심해야 합니다. 심각한 구역질 반사반응이 있는 환자들조차 약간의 연습으로 혀 뒤를 청소하는데 이러한 도구를 사용 할 수 있습니다. 역한 구취는 입이 건조 할 때 더 악화되기 때문에 환자들은 입이 건조하지 않도록 권장해야 합니다.

많은 사람들은 구강 위생을 유지 함에도 불구하고 구강을 원인으로 하는 구취가 지속 될 수 있으며 그러한 경우에 효과적인 양치질로 구강을 세정하는 것이 권고 되는 것입니다. 그러나 명심할 것은 많은 구강세정액이 구강연부 조직에 좋지 않은 영향을 줄 수 있는 성분을 포함하고 있다는 것입니다.(예 알코올, sodium dodecyl sulfate, 강한 산화제) 구강세정제를 사용하는 가장 적절한 시간은 취침 전 입니다. 이것은

오랜 시간 세정액의 잔량이 입안에 남아있을 수 있고 구취를 일으키는 세균 활동이 야간에 가장 활동이 많으므로 타액의 분비가 거의 없고 세균 활성이 가장 높은 시간이 야간이기 때문 입니다.

기계적인 수단이나 구강 위생에 추가적으로 구취의 감소는 화학적 제제를 사용 할 수 있습니다. 활성 화학물질에는 구강세정제, 치약, 약용사탕을 통한 항균성분을 통해 공급하는 방법이 있으며 이들 성분들은 세균 성장을 감소시킬 수 있으며 VSC 또는 VOC 등의 생성을 감소시킬 수 있습니다.

구취를 감소시킬 수 있는 다른 방법은 고단백 식이와 같은 식이의 변경이 있습니다.(VOC생성의 원료 감소) 수분섭취나 타액 분비의 촉진을 통해 구강이 건조해지는 것을 예방함으로써 세균의 성장을 억제하는 타액의 라이소자임의 유지를 할 수 있게 하여 구취를 개선 할 수 있습니다.

구취 개선을 위한 올바른 생활

1) 올바른 구강 위생을 실행해야 합니다.

- 구강위생의 개선은 대개 구취를 충분히 치료 할 수 있고 재발하는 것을 막을 수 있습니다.
- 음식 쓰레기와 플라크를 제거하기 위해 불소치약으로 하루에 최소 두 번 양치질 합니다.
- 음식물 섭취 후 칫솔질을 합니다.(이것은 학교나, 직장에서 중식 후에도 지켜야 합니다.)
- 혀를 닦는 것도 역시 잊지 말아야 합니다.
- 칫솔은 2~3개월마다 교체하거나 질병을 앓은 후에는 교체합니다.
- 하루에 한번은 치아 사이의 음식물 입자나 플라크를 제거하기 위해 치실이나 치간 칫솔을 사용합니다.
- 하루에 두 번은 항균 구강세정제로 린스합니다.
- 의치는 밤에는 제거하고 다음날 아침에 착용하기 전까지 철저히 세척합니다.

2) 정기적으로 치과를 방문을 합니다.(적어도 연 2회)

3) 금연하고 씹는 담배를 중단합니다.

4) 가능한 충분한 양의 물을 마십니다.

5) 먹는 음식물 기록을 작성하는 것이 좋습니다.

만일 구취가 난다고 생각한다면 그 기록을 치과의사에게 가져가서 검토를 받는 것이 좋습니다. 일부 약물도 구취를 발생하게 할 수 있기 때문에 유사하게 복용하는 약물 목록을 만들어야 합니다.