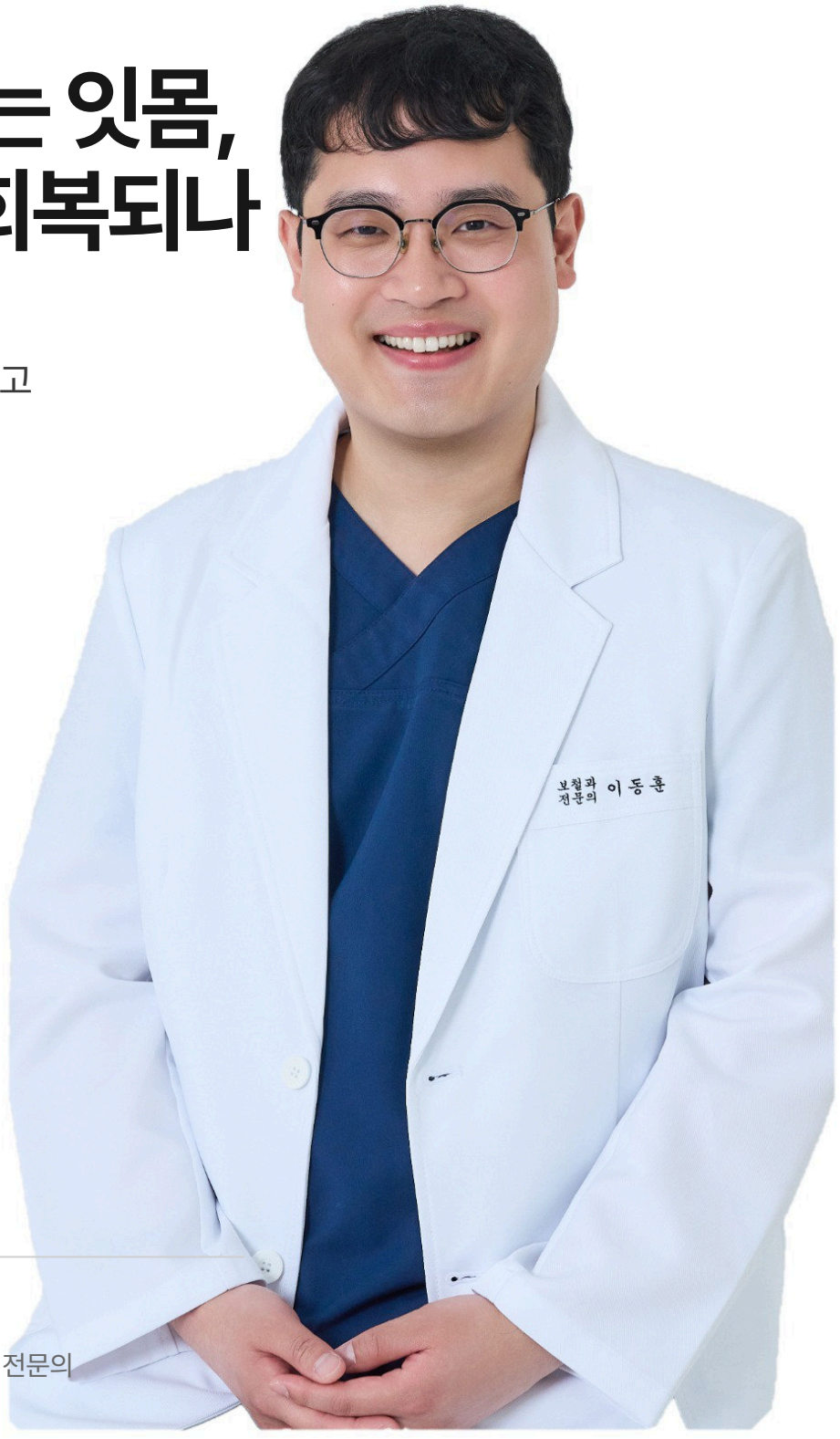
이튼튼치과의원 칼럼

붓고 피 나는 잇몸, 어디까지 회복되나

잇몸 염증이 어디서 멈추고
어디서부터 남는지



대표원장 이 동 훈

치과보철과 전문의 · 통합치의학과 전문의

차례

머리말
살살 닦으시라고 말씀드리지 않습니다 03

1장
건강한 잇몸은 닦아도 피가 나지 않습니다 04

2장
한 번 난 피보다 반복되는 피가 중요합니다 05

3장
잇몸은 돌아오고, 붙은 자리는 남습니다 06

4장
피가 나지 않아도 안심할 수 없는 경우 08

자주 묻는 질문
진료실에서 자주 듣는 질문 10

이번 호에서 기억할 다섯 가지
핵심 정리 12

참고문헌
이번 호에서 참고한 자료 13

머리말

살살 닦으시라고 말씀드리지 않습니다

칫솔질을 하다 피가 나서 오시는 분이 많습니다. 자리에 앉으시면 첫 질문이 대개 같습니다. 이제부터 살살 닦아야 하느냐는 것입니다.

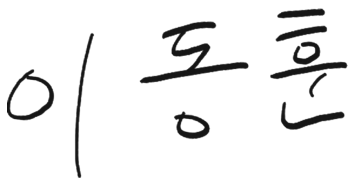
그 반대입니다.

피가 비치는 자리는 대개 덜 닦인 자리입니다. 살살 닦으면 피는 멎습니다. 다만 멎은 것은 표시이지 원인이 아닙니다. 그렇다고 세게 닦으시라는 말씀도 아닙니다. 이 글은 그 사이를 적으려고 합니다.

이런 적 있으신가요

- 칫솔질할 때 피가 비친다
- 잇몸이 붓고 눌리는 느낌이 있다
- 아침에 입안이 텁텁하다
- 치과에 간 지 1년이 넘었다
- 같은 자리에서 계속 피가 난다
- 이가 예전보다 길어 보인다
- 찬물에 뿌리 쪽이 시리다
- 이 사이에 음식이 자주 낀다

왼쪽은 한번 보셔야 하는 신호입니다. 오른쪽은 이미 진행됐을 수 있습니다.



이튼튼치과의원 대표원장 이동훈 드림

1장

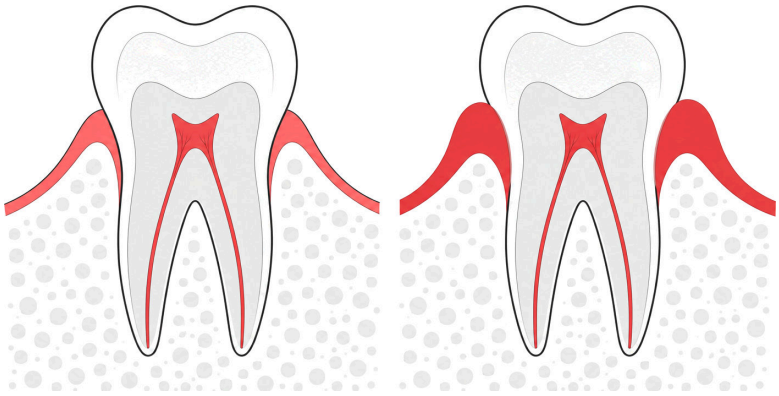
건강한 잇몸은 닦아도 피가 나지 않습니다

잇몸 질환의 국제 분류는 잇몸 건강을 염증이 없는 상태로 정의합니다. 그리고 건강과 잇몸 염증을 가르는 기준을 탐침했을 때 피가 나는지 하나에 두었습니다.[1]

치아와 잇몸이 맞닿는 좁은 틈에 세균막이 쌓이면 잇몸 안쪽의 가는 혈관이 늘어나고 조직이 무릅니다. 그 상태에서 칫솔모가 닿으면 피가 비칩니다.

다치신 것이 아니라, 그 자리가 이미 부어 있었던 것입니다.

그림 1. 건강한 잇몸과 부은 잇몸



같은 치아, 같은 자리입니다. 오른쪽은 잇몸 속 혈관이 늘어나 조직이 무른 상태입니다.

아침에 일어나면 입안에서 쇠맛이 난다고 하시는 분도 계십니다. 자는 동안에는 침이 줄고 세균막이 그대로 머무는 시간이 길어집니다. 밤사이 가장 오래 방치된 자리가 어디인지를 아침의 그 맛이 알려 주는 셈입니다.

그래서 칫솔을 피하면 표시만 사라집니다. 저는 그 이유로 살살 닦으시라고 말씀드리지 않습니다.

2장

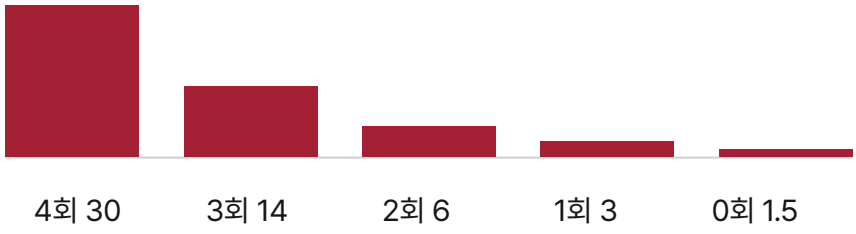
한 번 난 피보다 반복되는 피가 중요합니다

한 번 피가 났다고 잇몸병이 시작된 것은 아닙니다. 같은 자리에서 반복되는지가 다릅니다.

치주치료를 마치고 관리받던 환자 쉰다섯 명의 잇몸주머니 1,054곳을 4년 넘게 본 자료가 있습니다. 네 번의 검진에서 네 번 모두 피가 난 자리는 이후 잇몸뼈에 붙어 있던 자리가 떨어질 확률이 30 였습니다. 한 번도 나지 않은 자리는 1.5 였습니다.[2]

스무 배 차이입니다.

그림 2. 네 번 중 몇 번 피가 났는가



뒤집어 보면 이렇습니다. 같은 연구진이 마흔한 명을 2년 반 동안 지켜본 자료에서, 계속 피가 나지 않은 자리가 실제로 안정되어 있을 확률은 98 였습니다.[3]

출혈은 나빠진다는 예고라기보다, 괜찮다는 것을 확인해 주는 신호에 가깝습니다.

다만 두 연구 모두 이미 치주치료를 받고 관리받던 분들을 본 것입니다. 치과에 오래 다니지 않은 상태에 이 숫자를 그대로 옮길 수는 없습니다.

3장

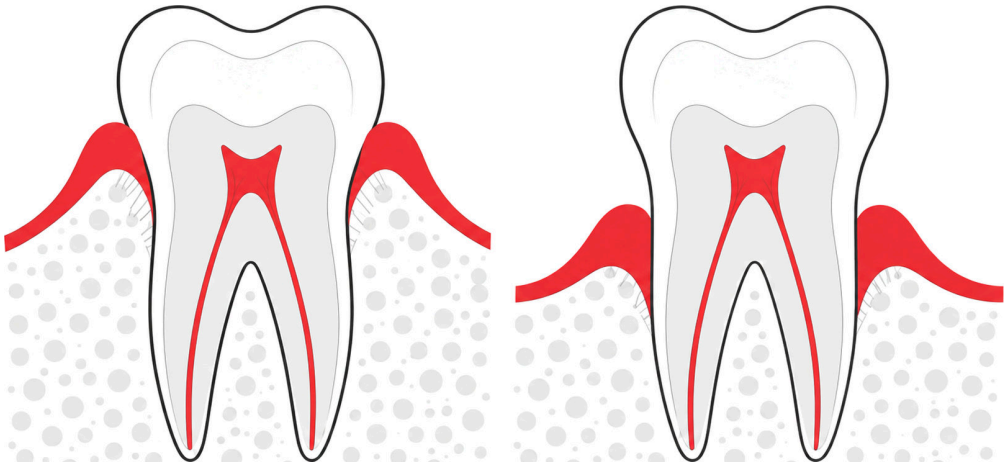
잇몸은 돌아오고, 붙은 자리는 남습니다

스케일링을 받고 나서 잇몸이 내려앉은 것 같다고 하시는 분이 많습니다. 대개는 부어 있던 잇몸이 가라앉으면서 원래 높이가 드러난 것입니다. 치석이 덮고 있던 뿌리 면이 드러나 며칠 시린 경우도 있습니다.

되돌아오는 것과 남는 것이 다릅니다.

염증이 잇몸에만 머물러 있으면 되돌아옵니다. 청결을 회복하면 세균 구성까지 정상 쪽으로 되돌아온다는 것이, 실험적으로 잇몸 염증을 만들었다가 해소시킨 연구 스물두 편을 모은 고찰에서 확인됐습니다.[4]

그림 3. 잇몸에 머문 염증과 뼈까지 내려간 염증



왼쪽은 돌아오는 범위입니다. 오른쪽은 붙어 있던 자리가 떨어진 뒤입니다.

염증이 잇몸 아래로 내려가 치아와 뼈를 붙잡고 있는 섬유와 뼈까지 닿으면 다릅니다. 그 자리가 떨어지면 치료로 염증을 없애도 붙어 있던 높이는 돌아오지 않습

니다. 국제 분류가 치료를 마친 그런 잇몸을 줄어든 치주조직이라는 별도의 이름으로 부르는 이유입니다.[1]

피가 멎어도 원래대로 돌아간 것이 아니라, 줄어든 채로 안정된 것입니다.

같은 합의문에 한 문장이 더 있습니다. 치주염을 앓았던 사람은 잇몸에 염증이 다시 생기면 여전히 치주염 환자로 봅니다.[1] 그래서 한 번 잇몸치료를 받으신 분께는 검진 간격을 더 짧게 말씀드립니다.

부기가 빠진 것과 붙은 자리가 내려간 것은 겉으로 비슷해 보입니다. 그래서 잽니다. 탐침은 눈금이 있는 가는 기구입니다. 한 치아에 여섯 군데를 돌아가며 잇몸 속 깊이를 재고, 그 자리에서 피가 나는지도 함께 적습니다. 부어 있는 자리에서는 조금 따끔할 수 있습니다.

그림 4. 탐침으로 잇몸 속 깊이를 잽니다

깊이와 출혈을 자리마다 따로 적습니다. 뼈의 높이는 엑스레이로 함께 봅니다.

이 기록이 있어야 다음 검진에서 같은 자리를 견주어 볼 수 있습니다. 2장의 횟수도 이렇게 쌓인 기록에서 나온 것입니다.

4장

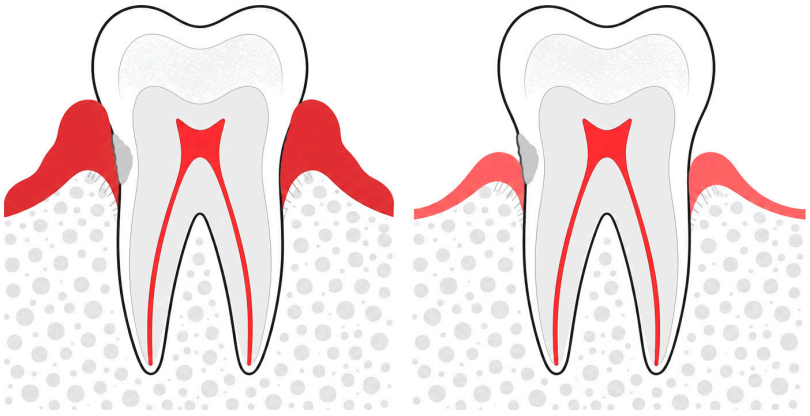
피가 나지 않아도 안심할 수 없는 경우

담배가 그렇습니다.

미국 국민건강영양조사 자료에서 12,385명의 잇몸 141,967곳을 분석한 연구가 있습니다. 치석이 있거나 잇몸주머니가 4mm 이상인 부위는, 담배를 피우지 않는 사람에서 피가 날 가능성이 5.7배로 뛰었습니다. 그런데 하루 열 개비를 넘게 피우는 사람에서는 1.3배에 그쳤고, 이 값은 통계적으로 의미 있는 차이가 아니었습니다.[5]

나빠지고 있는데 표시가 나지 않는다는 뜻입니다.

그림 5. 같은 상태, 다른 신호

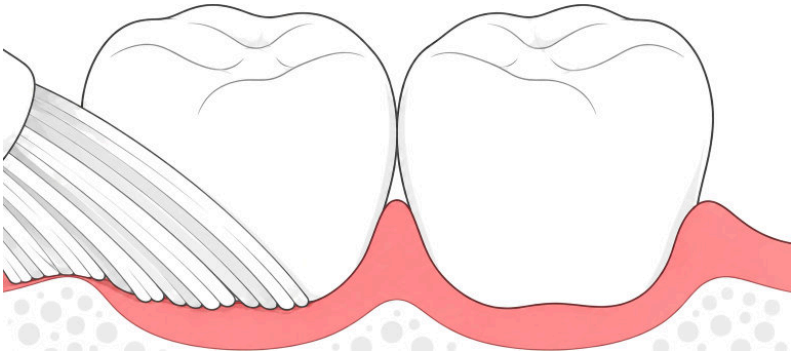


잇몸 속 상태는 같습니다. 겉으로 나타나는 신호만 다릅니다.

담배를 피우시는 분은 출혈만으로 판단하지 않고 깊이와 뼈를 함께 봅니다.

집에서 하실 일은 자리에 관한 것입니다. 칫솔은 치아와 잇몸이 만나는 경계에 댑니다. 치아와 치아 사이는 칫솔모가 닿지 않으므로 치실이나 치간칫솔이 맡습니다.

그림 6. 칫솔이 닿는 면과 닿지 않는 면



경계에 대는 것과 세게 문지르는 것은 다릅니다.

다만 이 부분은 정직하게 말씀드리겠습니다. 무작위 연구 서른다섯 편과 3,929명을 모은 고찰에서 치실이나 치간칫솔을 더한 쪽이 잇몸 염증을 줄였지만, 근거의 확실성은 낮음에서 매우 낮음이었고 효과의 크기가 임상적으로 중요하지 않을 수 있다고 적혀 있습니다.[6]

그래서 저는 어느 도구를 쓰시라고 미리 정해 드리지 않습니다. 검진에서 피가 나는 자리를 함께 보고, 그 자리에 닿는 도구를 고릅니다.

자주 묻는 질문

진료실에서 자주 듣는 질문

잇몸이 부었는데 며칠 기다려도 되나요.

한 곳이고 칫솔이 잘 닿지 않던 자리라면, 그 자리를 제대로 닦는 것만으로 며칠 안에 가라앉기도 합니다. 다만 같은 자리가 반복해서 붓거나, 누를 때 아프거나, 고름이 비치면 기다리는 동안 안쪽이 진행됩니다.

칫솔질할 때 피가 나면 살살 닦아야 하나요.

피가 비치는 자리는 대개 덜 닦인 자리입니다. 힘을 빼는 대신 칫솔을 치아와 잇몸의 경계에 정확히 대고 작게 움직이십시오. 세게 문지르는 것과 경계에 닿게 하는 것은 다릅니다.

피가 멎으면 나은 것인가요.

잇몸에만 머물던 염증이라면 그렇습니다. 다만 담배를 피우시면 나빠지는 중에도 피가 잘 나지 않습니다. 이미 붙은 자리가 떨어진 뒤라면, 피가 멎은 것은 줄어든 상태에서 안정됐다는 뜻입니다.

임신 중에 잇몸에서 피가 더 납니다.

임신은 잇몸 염증의 정도를 키우는 조건으로 국제 분류에 올라 있습니다.[1] 원인은 그대로 세균막이므로 하던 관리를 더 꼼꼼히 하시는 것이 먼저입니다. 치료가 필요한 상태인지는 오셔서 보고 정합니다.

> **잇몸이 내려앉은 것은 다시 올라오나요.**

염증으로 부었던 것이 가라앉으면서 낮아 보이는 것은 되돌아오는 범위입니다. 붙어 있던 자리가 떨어져 내려간 것은 스스로 올라오지 않습니다. 둘은 겉으로 비슷해 보여서 재 보아야 구별됩니다.

이번 호에서 기억할 다섯 가지

핵심 정리

1 건강한 잇몸은 닦아도 피가 나지 않습니다. 피가 비치는 자리는 대개 덜 닦인 자리입니다.

2 한 번 난 피보다 같은 자리에서 반복되는 피가 중요합니다. 네 번 중 네 번 난 자리와 한 번도 나지 않은 자리는 스무 배 차이였습니다.

3 피가 나지 않는 상태가 이어지면 그 자리가 안정되어 있을 확률이 98 였습니다.

4 잇몸에 머문 염증은 돌아오고, 붙어 있던 자리가 떨어진 것은 남습니다.

5 담배는 나빠지는 중에도 출혈을 가립니다. 그때는 깊이와 뼈를 함께 봅니다.

참고문헌

이번 호에서 참고한 자료

1 Chapple ILC, Mealey BL, Van Dyke TE, et al. Periodontal health and gingival diseases and conditions on an intact and a reduced periodontium. Consensus report, 2017 World Workshop. J Clin Periodontol. 2018;45 Suppl 20 :S68 S77.

doi:10.1111/jcpe.12940

2 Lang NP, Joss A, Orsanic T, Gusberti FA, Siegrist BE. Bleeding on probing. A predictor for the progression of periodontal disease? J Clin Periodontol. 1986;13 6 :590 596.

doi:10.1111/j.1600 051x.1986.tb00852.x

3 Lang NP, Adler R, Joss A, Nyman S. Absence of bleeding on probing. An indicator of periodontal stability. J Clin Periodontol. 1990;17 10 :714 721.

doi:10.1111/j.1600 051x.1990.tb01059.x

4 Zemouri C, Jakubovics NS, Crielaard W, et al. Resistance and resilience to experimental gingivitis: a scoping review. BMC Oral Health. 2019;19 1 :212.

doi:10.1186/s12903 019 0889 z

5 Dietrich T, Bernimoulin JP, Glynn RJ. The effect of cigarette smoking on gingival bleeding. J Periodontol. 2004;75 1 :16 22.

doi:10.1902/jop.2004.75.1.16

6 Worthington HV, MacDonald L, Poklepovic Pericic T, et al. Home use of interdental cleaning devices, in addition to toothbrushing, for periodontal diseases and caries. Cochrane Database Syst Rev. 2019;4:CD012018.

doi:10.1002/14651858.CD012018.pub2

이튼튼치과의원 칼럼 Vol.2026 05 · 붓고 피 나는 잇몸, 어디까지 회복되나

발행 이튼튼치과의원 · 서울 구로구 디지털로 32가길 25 · 02 3476 2824 · ettdental.com

이 글은 일반적인 정보를 전하기 위한 것이며, 개별 진단과 치료를 대신하지 않습니다.