



## 코로나19는 무엇이고 누가 위험할까요?

코로나19는 사람에게서 사람으로 확산되는 호흡기 질환입니다. 코로나19를 유발하는 바이러스는 2019년에 처음 발견된 신종 코로나바이러스입니다. 이 바이러스에 노출되면 모든 사람이 위험하지만 특히 고령자와 만성 질환(심혈관 질환, 당뇨병, 천식, 암 및 기타 기저 질환)이 있는 환자는 중증으로 발전할 위험이 더 높습니다.

## 코로나19 팬데믹 및 구강 건강 상태

코로나19는 대체로 호흡기 질환에 속하지만 많은 사람들이 구강 관련 증상을 비롯한 호흡기 외의 증상도 호소하고 있습니다.

경우에 따라 예방적 구강 관리의 지연, 코로나19 확산을 막기 위한 마스크 착용, 코로나19로 인한 스트레스 등이 구강 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다.

## 마스크 마우스(mask mouth)란 무엇일까요?

마스크 마우스는 장시간의 마스크 착용으로 구강에 발생하는 다양한 부작용을 말합니다. 마스크 마우스로는 구강 건조증, 구취, 치아 부식, 잇몸 질환 등이 있습니다. 치과 전문의들이 지적하는 이러한 증상의 원인은 다음과 같습니다.

- **호흡 패턴 장애** 마스크 착용이 호흡에 영향을 주어 횡경막 대신 입, 가슴 및 목을 이용해 더 빠르고 얇은 숨을 쉬게 된다는 연구 결과가 있습니다. 입으로 호흡하면 음식 찌꺼기를 씻어내리고 충치로부터 치아를 보호함으로써 구강 건강에 중요한 역할을 하는 침의 양이 줄어듭니다.
- **탈수증** 마스크를 착용하면 평소보다 물을 덜 마시게 됩니다. 탈수증은 입을 건조하게 만들어 치아 부식과 구취의 위험을 높입니다.
- **공기 순환** 마스크를 착용하면 입속에 평소보다 더 많은 이산화탄소가 머물게 되지만 이것이 인체에 나쁜 영향을 주지는 않습니다. 그러나 이산화탄소는 구강 미생물군의 산도를 높여 잇몸 질환과 같은 염증을 유발할 수 있습니다.

## 마스크 마우스의 증상으로는 어떤 것이 있을까요?

마스크 마우스 증상의 중증도는 사람마다 다르지만 가장 흔하게 나타나는 증상은 다음과 같습니다.

- **구강 건조증** 이른바 제로스톰이(Xerostomia)라고 하는 구강 건조증은 입 속에 충분한 침이 없어 수분이 유지되지 않을 때 발생합니다. 구강 건조증은 먹고 삼키고 말하는 것을 힘들게 할 뿐만 아니라 치아 부식을 비롯한 각종 구내염을 일으킬 확률을 높입니다.
- **구취** 먹는 음식, 구강 위생 관련 습관 및 구강 건조증은 입 냄새로 더 많이 알려진 구취를 유발합니다. 장시간에 걸친 마스크 착용은 구강 건조증을 악화할 수 있지만 나쁜 구강 위생 상태나 마늘 또는 양파와 같은 냄새가 강한 음식의 섭취로 인한 악취를 입속에 그대로 머물게도 합니다.
- **잇몸 출혈** 잇몸이 붓거나 출혈이 일어나는 것은 치은염의 징후일 수 있습니다. 마스크 착용은 입속 박테리아의 종류와 수에 영향을 줄 수 있으며 이로 인해 플라크가 쌓여 잇몸 조직으로 변질 수 있습니다.

## 마스크 마우스의 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

이러한 증상이 있다고 하더라도 마스크 착용은 바이러스 확산을 늦추고 지역의 취약자를 보호하는 데 도움이 됩니다. 단, 다음과 같은 예방 조치가 필요합니다.



- **철저한 구강 관리 습관을 유지하세요.** 하루 2분간 양치를 하고 하루 한 번 치실이나 다른 치간 칫솔 도구로 치아 사이를 청소합니다. 올바른 양치법으로 입 속을 깔끔하게 닦아주세요.
- **양치질 외에도 세정제를 사용하세요.** 입 속을 상쾌하게 유지하고 양치질 사이에 박테리아를 제거할 수 있도록 구강 세정제를 휴대하세요. 치과 의사에게 구강 건조증을 유발하지 않는 구강 세정제를 추천받으세요. 무설탕 껌을 씹으면 음식물 찌꺼기를 제거하고 구취를 없애는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **치아 및 잇몸 건강에 유의하세요.** 마스크 마우스는 감염의 확률을 높이기 때문에 민감한 치아와 잇몸 건강에 항상 유의해야 합니다. 변색, 통증, 출혈 또는 압통이 있으면 최대한 빨리 치과 의원을 찾아 안전하게 치료를 받아야 합니다.
- **구강 수분 유지** 입속이 건조해지지 않도록 하루에 여러 번 물을 마시는 것이 좋습니다. 물을 마시면 건조증을 유발할 수 있는 알코올과 커피 섭취를 줄이는 데 도움이 됩니다.
- **청결한 마스크 사용** 박테리아 증식을 막기 위해 마스크를 규칙적으로 갈아끼거나 세탁하세요. 질병통제예방센터(The Centers for Disease Control and Prevention, CDC)는 마스크를 매일 세탁하거나 착용 후에 폐기할 것을 권장합니다.
- **전문가 상담** 장시간의 마스크 착용에 따른 구강 문제가 발견되면 즉시 치과 의사에게 문의하세요. 마스크가 피부 문제를 유발하는 경우 피부과 의사에게 문의하세요.

## 코로나바이러스와 팬데믹으로 이를 갈거나 악무는 습관이 생길 수 있습니다

코로나19 팬데믹은 많은 사람들의 정신 건강에 매우 부정적인 영향을 끼치고 있습니다. 소득 감소, 사랑하는 사람의 죽음, 코로나바이러스에 대한 공포, 질병 등은 브럭시즘(bruxism)이라는 질환, 다시 말해 이를 갈거나 악무는 습관을 유발합니다. 이러한 습관으로 다음 문제가 생길 수 있습니다.

- 치아에 금이 가는 현상
- 치아가 빠지는 현상
- 일시적인 아래턱 관절 통증
- 두통
- 치아 마모
- 더위와 추위에 대한 민감성 증가

## 이를 갈거나 악무는 습관에 따른 부작용을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

치과 의사와 상담하거나 마우스 가드를 착용하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 온찜질과 진통제를 추천하기도 합니다. 치과 의사와 곧바로 상담할 수 없는 경우에는 시판 중인 마우스 가드를 착용하면 증상을 완화할 수 있습니다.

## 구강 건강을 지키려면 어떻게 하면 될까요?

구강 건강을 최우선 순위로 두어야 합니다. 매일 간단하게 실천할 수 있는 습관으로 많은 효과를 거둘 수 있습니다.

- 매일 두 번 2분씩 불소 치약으로 양치하세요.
- 매일 한 번씩 올바른 방법으로 치실질을 하고 혀를 솔질하거나 세정하세요.
- 타인과 칫솔을 공유하지 마세요.
- 몸이 아플 때는 3개월 이하의 간격을 두고 새 칫솔로 바꾸세요.
- 불소가 함유된 물을 많이 마시는 것도 좋은 방법입니다.



- 탄수화물이나 설탕이 들어간 음식과 음료의 섭취를 제한하세요.
- 스트레스를 줄이기 위한 불건전한 습관(흡연, 음주, 손톱 물어뜯기 등)을 줄이세요.

양치질이나 치실질을 하는 동안 잇몸 출혈이 발생하면 칫솔과 치실을 부드럽게 사용하세요. 잇몸 건강이 좋아지면 출혈이 줄어드는 경우가 많습니다.

## 치과 치료가 끝나지 않았거나 치아 관리를 진행 중일 때는 어떻게 해야 할까요?

- **치주 질환의 경우**, 하루 두 번 불소 치약으로 양치질을 계속합니다. 치아와 잇몸이 만나는 부분은 칫솔을 비스듬히 잡고 양치해야 합니다. 하루에 최소한 한 번 규칙적으로 치실질을 하는 것이 좋습니다. 입속 박테리아의 수를 줄이려면 구강 세정제를 사용해도 좋습니다.
- **치료받지 않은 충치가 있는 경우**, 불소 치약 양치, 치실질 또는 물 섭취 등이 도움이 됩니다. 이와 같은 습관에 무설탕 또는 저칼로리 함유된 껌을 씹고 설탕과 탄수화물이 들어간 간식을 줄이면 충치의 진행을 예방할 수 있습니다.

임시 크라운, 임시 충전재, 신경 치료 중에는 해당 부위를 주의해서 닦고 껌, 질기거나 끈적한 음식, 팝콘이나 얼음과 같은 단단한 음식을 씹지 않는 것이 좋습니다. 치아의 흠이 매워진 상태를 유지하는 것이 중요합니다. 문제가 생기면 치과의원에 문의하세요. 긴급 또는 응급 상황은 어떤 경우일까요?

예를 들면, 출혈, 극심한 통증 또는 감염, 치과적 외상 등이 있습니다. 치아의 기능에 영향을 주는 의치와 교정 문제도 포함될 수 있습니다.

## 치과 의사의 진료가 필요한 치과적 문제는 다음과 같습니다.

- 멈추지 않는 출혈
- 통증을 동반한 입속 또는 입 주변 부위 부기
- 치아 또는 턱뼈 통증
- 통증이나 부기를 동반한 잇몸 염증
- 수술 후 처치(드레싱 교환, 실밥/봉합 제거)
- 치아가 부러지거나 빠진 경우
- 방사선을 비롯한 암 치료를 받는 환자의 의치 조정
- 뺨이나 잇몸을 아프게 하는 교정기 철사 제거 또는 조정
- 비정상 조직의 생검

## 코로나19 팬데믹이 안정을 찾아가고 있는 분위기입니다. 치과의원 진료를 다시 시작해도 될까요?

CDC는 많은 사람들이 코로나19 팬데믹으로 치과 방문을 연기했기 때문에 구강 건강 예방에 대한 요구가 늘고 있다고 지적합니다. 치과의원이 다시 개방되었기 때문에 구강 질환, 스트레스 관련 습관(이를 갈거나 악무는 습관) 또는 치료받지 못한 치아구강 질환에 대해 전문적인 진단을 받는 것이 중요합니다.

치과의원은 개인보호장비(PPE)(장갑, 마스크 등)를 사용하고 고성능 세제로 표면을 청소하는 감염 통제 절차에 매우 철저합니다. 안전을 위해 다양한 방법으로 대비해야 합니다. N95 마스크와 기타 공기 처리 조치를 포함해 코로나19 팬데믹 시기에 안전을 기하기 위해 추가적인 PPE와 소독이 필요합니다.

## 치과의원을 안전하게 이용하는 방법



- 치과의원에서는 진료를 위해 추가 조치와 준비에 필요한 시간이 더 길어질 수 있습니다.
- 더 많은 PPE와 소독이 필요할 수 있으며, 이로 인해 진료 사이의 준비 시간이 더 필요해질 수 있습니다.
- 현재 몸이 불편하거나 최근에 코로나19 검사에서 양성 판정을 받은 사람과 접촉한 경우에는 치과의원 직원에게 알려야 합니다.
- 코로나19 증상이 조금이라도 있을 때는 치과 진료를 받아서는 안 됩니다. 주치의에게 문의하면 코로나19 검사를 권유하거나 당분간 격리하라는 조언을 들을 수도 있습니다.

치과 진료를 규칙적으로 받을 만한 병원이 없다면 아래 병원 중 한 곳에 문의하시기 바랍니다 IDPH 구강 건강 부서(IDPH Oral Health Section)가 정리한 치과 병원 목록과 지도를 다음 링크에서 확인할 수 있습니다.

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing> 아래는 구강 건강 서비스를 검색할 때 도움이 되는 자료입니다.

1. 다음 링크의 일리노이주 치과 협회(ISDS) 소속 치과의원 디렉토리에서 '치과의원 찾기(Find a Dentist)'를 검색해보세요. <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. ISDS 웹사이트의 '치과의원 찾기' 자료 <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. 다음은 경제적 능력이 제한된 분들을 위한 병원 목록입니다.
3. 일리노이 연방 공인 보건소(Illinois' federally qualified health centers): <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. 이 센터들은 저소득층 주민, 비보험자 또는 미등록 외국인을 위한 건강 관리 기관입니다.
4. 일부 지역 보건국 웹사이트에 구강 건강 프로그램이 소개되어 있습니다.
5. 일리노이에는 세 곳의 치과대학이 있습니다. 치과대학에 연락하거나 웹사이트를 방문하면 응급 치과 진료를 위한 정보를 찾을 수 있습니다.

**일리노이 대학(University of Illinois) – 시카고(Chicago)**  
312-996-8636  
<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

**서던 일리노이대학(Southern Illinois University)- 올튼(Alton)**  
618-474-7000  
<https://www.siue.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

**미드웨스턴 대학(Midwestern University) – 다운너스 그로브(Downers Grove)**  
630-743-4500  
<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>

## 출처

1. 부셸(Bushell), G. (2020년 3월 23일) 코로나19: 구강 위생을 통한 건강 증진 가이드 2020년 4월 1일 다음 링크에서 발췌: <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourselves-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. 민타-조던(Minter-Jorden), M. (2020년 3월 26일) 중요한 구강 건강(Oral Health Matters) 2020년 4월 1일 다음 링크에서 발췌: <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>



3. 코로나19 질환에 관해 무엇을 알아두어야 할까요? (2020년 3월 20일). 2020년 4월 1일 다음 링크에서 발췌: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. 감기와 독감의 계절: 몸이 아플 때 구강을 관리하는 5가지 방법(Cold and Flu Season: 5 Ways to Care for Your Mouth When You're Sick) 2020년 4월 1일 다음 링크에서 발췌: <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. 웨인트루업(Weintruab), B. Z. (2020년 8월 27일) 구강 건강과 코로나19: 예방과 접근 필요성 증가(Oral Health and covid-19: Increasing the need for prevention and access) 질병통제예방센터(CDC) 2022년 3월 31일 다음 링크에서 발췌: [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20\\_0266.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm)
6. Colgate.com. 2022. 마스크 마우스란 원인, 증상, 예방(What is mask Mouth: Causes, Symptoms & Prevention) | 콜게이트(Colgate®). [온라인] 다음 링크에서 확인 가능 <<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth>> [2022년 3월 31일 기준].
7. '코로나 치아란 무엇일까요? 조심해야 할까요?' (Are "COVID Teeth" a thing? Should I be Concerned?) (2022년 3월 28일). 헬스라인(Healthline). <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>