

치아 교정술 및 교정기 통증:

치아 교정 환자에게 교정기 착용 시 치아 관리 방법을 설명하고 많이 발생하는 문제를 해결하는 데 유용한 팁을 알려 주십시오.

아름다운 미소는 건강한 구강에서 나온다

교정기 또는 치아 교정술이 치아를 가지런하게 하고 웃는 모습을 개선해 준다는 사실은 누구나 알지만, 교정기를 뺀 후에도 오랫동안 치아와 잇몸을 건강하고 매력적인 모습으로 유지하려면 구강 위생을 철저히 하는 방법을 아는 것이 무엇보다 중요합니다. 플라그 없는 치아로 유지하고 교정기 주변에 발생할 수 있는 보기 흉한 “백점”을 방지하려면 치아와 교정 장치를 깨끗하게 관리하는 방법을 알아야 합니다. 교정기를 착용한 상태에서 칫솔질과 치실질을 하려면 노력이 더 들지만 장기적으로 이점이 큼니다.

교정기 착용 시 칫솔질 방법

교정기를 뺄 때 치아가 얼마나 예쁜 모습일지는 교정기를 착용하는 동안 얼마나 잘 관리하는지에 따라 좌우됩니다. 교정기 주위를 닦도록 특별히 설계된 전동 칫솔을 사용하면 도움이 될 수 있습니다. 시작하기 전에 교정기의 고무, 밴드 또는 탈착식 부품을 분리합니다.

- 칫솔을 바닥과 평행하게 치아의 표면에 댑니다. 치아와 잇몸의 자연스러운 곡선을 따라 전통 칫솔을 치아 간에 서서히 옮깁니다.
- 브러시 헤드를 제자리에 몇 초 간 멈춘 후 다음 치아로 옮깁니다. 전동 칫솔은 누르거나 문지를 필요가 없습니다. 전동 칫솔이 자동으로 작동하도록 두면 됩니다.
- 치아 안쪽, 치아 위쪽, 뒤 어금니 뒤편의 구강 안쪽까지 칫솔질합니다.
- 브러시 헤드를 맞추어 대고 교정기를 닦습니다. 와이어 아래쪽도 닦습니다.

3개월마다 칫솔 또는 브러시 헤드를 교체하여 계속 효율적으로 칫솔질이 되도록 합니다.

교정기 착용 시 치실 사용법

어려울 수도 있지만 치아와 잇몸의 건강을 유지하려면 교정기 착용 시에 치실질을 하는 것이 매우 중요합니다.

- 치실을 치아 2개 사이의 교정기 와이어 아래에 끼웁니다. 치실을 끝까지 내립니다.
- 잇몸선에 도달하면 치실을 C자 모양으로 당깁니다.
- 부드러운 상하 이동을 통해 잇몸선 아래까지 치실질을 합니다.

행구기

하루 두 번 칫솔질 후에 입안을 행구면 충치를 예방하고 에나멜을 강화하고 구취를 방지하는 데 도움이 됩니다. 알코올의 작열감이 없는 불소 치약을 사용합니다.

교정기 배경 지식

교정기의 원리를 알면 발생할 수 있는 교정기 통증에 대비하는 데 도움이 됩니다. 교정기는 치아에 지속적인 압력을 가해 치아를 서서히 다른 위치로 옮깁니다. 교정기의 주요 구성 요소는 다음과 같습니다.

- **브래킷:** 브래킷은 각 치아에 부착되거나 치아 주위의 밴드에 부착됩니다. 브래킷은 실제로 치아를 이동시키는 작용을 하는 와이어를 고정합니다. 브래킷과 관련한 교정기 통증으로는 밴드나 브래킷에서 유발되는 통증이 있습니다.
- **와이어:** 교정기에 사용되는 와이어는 아치 와이어라고 하며, 브래킷에 부착되고 치과 교정 전문의가 주기적으로 조정합니다. 교정기를 조정한 직후에 교정기 통증이 발생하기도 합니다.^{(1),(2)}

교정기 통증의 원인

교정기는 어긋난 치아를 교정하여 웃는 모습과 치아 건강을 개선해 주지만, 교정기 통증으로 인해 불편할 수 있습니다. 교정기 통증의 정확한 원인은 알려져 있지 않지만 내부 요인과 외부 요인으로 나눌 수 있습니다.

- **내부 요인:** 교정기가 치아에 압력을 가할 때 발생하는 혈류 변화로 인해 교정기 통증이 유발될 수 있다는 연구 결과가 있습니다.
- **외부 요인:** 브래킷과 와이어가 물리적으로 문지르면서 구강 연조직에 교정기 통증을 유발할 수 있습니다. 이 유형의 교정기 통증은 대개 시간이 지나면서 조직이 강화되면 완화됩니다. 아치 와이어 중 하나가 구강 안쪽을 찔러 교정기 통증을 유발하기도 하지만 이 증상은 치아 교정용 왁스를 사용하면 대개 완화됩니다.^{(1),(2)}

교정기 통증을 완화하는 방법

교정기 통증을 완화하는 제품이 시중에 많이 나와 있습니다. 교정기의 압력과 관련한 통증은 일반 진통제로 완화할 수 있습니다. Motrin 또는 Advil을 복용하면 교정기 통증이 완화될 수 있으며 국소 진통제를 사용할 수도 있습니다. 교정기 통증이 오래 지속될 경우 치과 의사에게 권장 제품을 문의하십시오. 또한 민감한 치아용으로 만들어진 치약, 구강 청결제, 치실을 사용하면 치아 통증을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.^{(1),(2)}

교정기 통증을 완화하기 위한 다른 전략

다음 팁을 참고하여 교정기 통증을 완화하십시오.

- **부드러운 음식 섭취:** 교정기 조정 후 교정기 통증이 발생할 경우 하루 이틀 정도 Jello®, 파스타, 부드럽게 조리된 채소 등 부드러운 음식을 섭취하십시오.
- **부드러운 칫솔질:** 칫솔모가 부드러운 칫솔을 사용하면 교정기 통증을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.⁽²⁾

교정기 보호를 통한 통증 방지

교정기를 착용한 채로 접촉 스포츠를 할 경우 마우스 가드를 꼭 사용하십시오. 스포츠 활동 중 부딪히거나 넘어지면 브래킷이 파손되거나 와이어가 헐거워져 교정기 통증을 유발하고 교정 치료의 비용이 상승할 수 있습니다.⁽²⁾

교정기의 이점

교정기 통증이 불편할 수 있지만, 교정기를 착용해 부정교합을 개선하면 치아 부정교합으로 인한 다른 구강 및 치아 통증을 없애는 데 도움이 됩니다. 교정기의 다른 이점은 다음과 같습니다.

- **더 편한 구강 관리:** 치아가 가지런하면 닦기가 편하므로 충치와 잇몸 질환이 발생할 위험이 줄어듭니다.
- **자신감 상승:** 교정기로 어긋난 치아가 교정되면 건강한 미소와 함께 자신감이 높아집니다.⁽³⁾

출처:

1. <http://www.webmd.com/oral-health/guide/braces-and-retainers>
2. <http://www.bracesguide.com/duringbraces/duringbraces08.html>
3. <https://www.verywell.com/braces-and-orthodontic-treatment-1059330?>

다음 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

☐ Oral-B 전기 충전식 칫솔

☐ 구강 -B 치실

☐ Oral-B 수동 칫솔

☐ 크레스트 및 구강 -B 구강 청결제

☐ 크레스트 치약