

## 마스크 쓰니 입냄새가?

# 대부분은 '구강 문제'

글 김길원 기자

코로나19로 마스크 착용이 일상화되면서 입 냄새(구취)에 대한 고민이 커졌다는 사람들이 늘었다. 사실 입냄새는 성인 인구의 절반 정도가 겪는다고 보고될 만큼 흔하다. 생명에 위협이 되거나 통증을 유발하지 않아 가볍게 생각할 수 있지만, 일부 사람들에게는 사회생활이 어려울 정도로 큰 스트레스를 안겨준다.

특히 침이 말라 입안이 건조한 상태가 되면 냄새는 한층 더 심해진다. 침이 적으면 그만큼 용해되는 휘발성 황화합물의 양이 줄어들어 냄새가 더 나고, 구취를 유발하는 세균도 더 쉽게 증식하는 환경이 조성되기 때문이다. 따라서 입안이 건조하다고 느껴지면 약간의 물을 섭취하는 것이 좋고, 음식을 먹은 후에는 오이와 같은 야채를 씹어 침샘을 자극하는 게 도움 된다.

### 입 냄새 원인은 입속세균 탓

마스크 착용을 떠나 기본적으로 입 냄새의 원인은 85~90%가 입 안에 있다. 입속에는 수백 종의 세균이 살 수 있는데, 치아 표면에 붙어있는 치태 1g당 세균이 약 1천억 마리에 달할 정도다. 이 중에는 유익한 균도 있고, 유해한 균도 있다. 이들 세균은 구균(동근 모양), 간균(막대 모양), 방추균(양 끝으로 갈수록 가늘어지는 모양), 나선균(빙빙 비틀린 모양) 등으로 종류도 다양하다.

입 냄새와 치주질환의 대표적인 원인균으로 꼽히는 '포르피로모나스 진지발리스'는 공기가 없거나 적은 조건에서 잘 자라는 혐기성 간균으로, 잇몸 조직의 콜라겐을 분해하는 병원성 인자를 생산해 잇몸을 약하게 만든다. 또한, 공격적인 성향으로 잇몸의 염증을 심화시키고 치조골을 파괴하며, 동시에 입 냄새를 유발하는 원인이 된다.

나쁜 세균들이 만들어 내는 입 냄새의 성분은 주로 휘발성 황화합물이다. 사람이 말았을 때 계란 썩는 듯한 냄새가 나는 물

질이다. 물론 세부 구성 성분의 비율이 어떻게 다른가에 따라 배출되는 성분에 차이가 있다. 이외에도 나쁜 세균들은 약 400종 이상의 성분을 생성하며 냄새를 만들어 낸다.

독한 냄새를 일으키는 세균들은 잇몸질환 등 구강 내 질병으로 이어지면서 구취를 더욱 심하게 한다. 가장 문제가 많이 발생하는 부위는 잇몸 아래 부위, 혀, 치아와 치아 사이 등이다.

### 입냄새 특효약은 올바른 칫솔질

입 냄새를 치료하는 가장 중요한 방법은 올바른 칫솔질이다. 칫솔질이 잘 안 되면 이런 세균의 수는 기하급수적으로 증식하고, 구강 내 세균의 균형이 깨지면서 치주질환을 유발할 뿐만 아니라 악취성 기체를 만들어 입 냄새의 원인을 제공한다. 나쁜 세균을 입에서 제거해낼 수 있도록 구

석구석 꼼꼼히 닦아 주어야 한다. 특히 세균이 쉽게 증식하지만 잘 닦지 않는 혀 뒷면 등도 신경 써서 닦을 필요가 있다. 치아 사이를 잘 닦아주려면 치실이나 치간 칫솔을 사용하면 좋다.

치약을 제대로 선택하는 것도 중요하다. 합성계면활성제가 포함된 치약은 입 마름을 유발해 세균이 더 살기 좋은 환경을 만드는 만큼 식물성 계면활성제 등 이를 대체할 수 있는 성분이 들어간 치약을 쓰는 게 바람직하다. 필요하다면 항균 가글을 처방받아 사용하는 것도 요령이다. 만약 염증 등의 질환이 있다면 이에 대한 치료도 병행해야 한다. 나쁜 세균 외에도 침의 산성도, 침 분비율, 영양결핍, 약물치료 등이 구취의 성격이나 정도에 영향을 미칠 수 있다. ●

