

노인에게 잇몸병 특히 중요한 이유



일어나면 인지력이 뚝 떨어질 위험이 23%, 치매에 걸린 위험이 13% 더 높아지는 것으로 나타났다

잇몸병 가운데 치주염을 앓는 환자는 세계 인구의 약 10~15%로 추산된다. 치주염이 심해지면 치아를 잃을 수 있으며 이는 당뇨병과 심장병 위험을 높인다는 연구 결과도 있다.

뉴욕 마운트 시나이 병원 샘 갠디 박사인지건강센터 소장은 "잇몸병을 비롯해 코로나19, 염증성 장질환(폐양성 대장염, 크론병 등), 헤르페스 등 전신 바이러스병은 뇌에 염증을 일으킬 수 있다." 고 말했다. 이 때문에 염증 치료는 알츠하이머병의 치료 목표 중 하나가 됐다.

중전 연구 결과를 보면 잇몸병을 앓으면 암에 걸릴 위험이 약 13% 더 높아진다. 특히 혈액암에 걸릴 위험은 약 39%, 방광암에 걸릴 위험은 약 31% 각각 더 높아진다. 이밖에 갑상샘암(약 19%), 위암(약 14%), 대장암 및 폐암(각각 약 13%) 등에 걸릴 위험도 꽤 높다.

전문가들은 잇몸병의 예방과 치료 등으로 구강 관리를 철저히 하고, 금연·운동·채식 중심의 생활 방식에 힘써야 한다고 강조했다.

사진=shutterstock

치은염, 치주염 등 잇몸병이 지난해 한국의 '노인 진료 환자 수 1위' (346만명)를 차지했다. 최근 한국의 국민건강보험공단에 따르면 지난해 잇몸병으로 병원을 찾은 65세 이상 노인 환자는 약 346만명이나 됐다.

노인 10명 중 4명 꼴로 진료를 받은 셈이다. 이는 고혈압으로 진료받은 노인 환자(약 316만명)보다 훨씬 더 많다.

잇몸병은 나이트 사람들에게 썩 좋지 않은 징후다.

잇몸병을 앓으면 치매, 혈액암·방광암 등 각종 암, 당뇨병 등 각종 병에 걸릴 위험이 부쩍 높아진다. 이스턴핀란드대 연구 결과에 의하면 잇몸병의 지표로 통하는 치아 상실이

"스크린 타임 한 시간 미만 어린이 두뇌 잘 발달한다"

휴대폰이나 PC, TV 등 전자기기의 화면을 응시하는 시간, 즉 스크린 타임이 한 시간 미만인 어린이는 이보다 많은 시간을 쓰는 또래보다 두뇌가 잘 발달하는 것으로 나타났다.

일리노이대 어버너-섀페인 캠퍼스(UIUC) 연구팀은 하루에 스크린 타임을 60분으로 제한하고 15분 정도 전통적인 놀이 활동을 하는 두 살짜리 아이는 스크린 타임을 더 많이 갖는 또래 아이보다 집행 기능이 뛰어나다는 것을 발견했다. 또 기억력, 집중력, 의사결정 및 멀티태스킹 능력에서도 점수가 높았다.

연구팀은 "밖에서 놀거나 전통적인 장난감을 가지고 놀면 뇌에 혈액이 증가하고 신경 세포(뉴런) 연결이 강화돼 인지 발달이 더 쉽게 된다." 고 설명했다.

전자기기를 들여다보는 행위는 뇌를 자극하지 않으며 비판적 사고와 추론을 이끄는 대뇌 피질을 얇게 만드는 것으로 알려져 있다. 미국 어린이들의 하루 스크린 타임을 평균 2시간 30분, 영국은 3시간이다. 코로나19 팬데믹으로 인해 홈스쿨링이 보편화되면서 스크린 타임이 크게 늘었다.

연구팀은 미국 어린이 356명을 대상으로 매일 신체 활동 상황과 스크린 타임, 식단 등을 조사했다. 또 기억력과 생각을 계획하고 정리하는 능력, 감정적인



반응을 관리하고, 충동적인 행동을 자제하며 과제를 나눠서 할 수 있는 능력에 대해 평가했다.

연구 결과 하루에 1시간 미만인 스크린 타임을 갖는 어린이는 정보를 기억하고 충동을 조절하는 능력과 전반적인 집행 기능이 뛰어난 것으로 나타났다. 하루에 적어도 15분 동안 육체적으로 더 활동적이었던 아이들도 기억력 테스트에서 높은 점수를 받았다.

미국 소아과학회(AAP)의 가이드라인은 두 살에서 다섯 살 사이의 어린이에게 하루에 1시간 미만의 스크린 타임을 권장한다.

사진=shutterstock



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
 한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792
www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.







