

양치 잘 하면 뇌 건강 개선



고 잇몸 조직을 측정하는 치주 탐침 깊이를 살펴 잇몸 질환이 있는지를 확인했다.

조사 결과 연구진은 치아의 수와 잇몸 질환의 정도가 뇌의 왼쪽 해마의 변화와 관련이 있다는 사실을 발견했다.

가벼운 잇몸 질환이 있는 사람들의 경우 치아 수가 적을수록 왼쪽 해마의 뇌 수축 속도가 빨라졌다. 그러나 잇몸 질환이 심한 사람들의 경우 치아 수가 많을수록 뇌의 같은 영역에서 뇌 수축 속도가 빨라졌다.

가벼운 잇몸 질환이 있는 사람들의 경우 치아가 하나 줄어들 때 뇌가 수축하는 비율은 거의 1년 동안 뇌가 노화되는 것과 같았다. 반대로 심각한 잇몸 질환이 있는 사람의 경우 치아가 하나 더 늘어날 때 뇌가 수축하는 비율은 뇌가 1.3년 노화되는 것과 같았다.

결국 심한 잇몸 질환이 있는 치아를 유지하는 것은 뇌 수축과 관련이 있다는 것이다. 연구 저자인 사토시 야마구치 박사는 "잇몸 질환이 심한 치아는 발치하고 적절한 보철 장치로 교체해야 한다."고 권고했다.

연구진은 참가자들의 치아 수를 세

사진=shutterstock

뇌 건강을 위해서도 건강한 치아를 유지해야 한다는 연구 결과가 나왔다. 양치질이 예방할 수 있는 병에 치매도 포함된 것이다.

미국 신경과학회의 의학 저널인 '신경학(Neurology)'에 발표된 연구에 따르면, 좋은 치아 건강을 유지하는 것은 뇌 건강을 개선하는 것과 관련이 있다.

일본 센다이 도호쿠대의 연구진은 기억과 관련된 뇌 영역인 해마와 잇몸 질환, 치아 손실 사이의 관계를 조사했다. 연구에는 기억력 문제가 없었던 평균 연령 67세의 172명이 참여했다. 참가자들은 치과 검진과 기억력 테스트를 받았다. 연구가 시작될 때와 4년 후 각각 해마의 부피를 측정하기 위해 뇌 스캔을 받았다.

연구진은 참가자들의 치아 수를 세

초기 증상 없는 '녹내장' ... 실명 위험 낮추려면

우리 눈의 가장 안쪽에 위치한 망막에는 시신경이 분포돼 있다. 시신경은 망막에 맺힌 상을 뇌로 전달하는 역할을 하는데, 시신경 이상으로 시야가 점점 좁아지다가 실명에 이르는 질환을 '녹내장'이라고 한다.

녹내장은 초, 중기까지는 증상이 거의 없다. 양쪽 눈에 보통 같이 생기지 않는다. 주변부부터 서서히 시야가 좁아지기 때문이다. 급성 녹내장은 눈이 빨갛게 충혈되고 흐려 보이며, 통증이 생길 수 있지만 대부분의 녹내장은 그렇지 않다.

녹내장 주요 위험 요인은 안압 상승이다. 눈에는 방수라는 액체가 끊임없이 생성되고 섬유주라는 구조물을 통해 유출되면서 눈에서는 일정 안압이 유지된다. 어떤 강한 압력으로 시신경이 눌려 점점 손상되고, 방수 유출에 문제가 생기면 안압이 오르고 녹내장으로 진행된다.

녹내장성 시신경 손상의 또 다른 위험 요인은 고도 근시다. 그 외 40세 이상의 나이, 녹내장 가족력, 혈액순환장애, 고혈압, 당뇨병 등이 녹내장 위험 요인으로 알려졌다.

녹내장 치료는 안압을 낮추고 시신경 혈액 순환을 개선하며 시신경을 보호해 녹내장 진행을 억제하는 것이 목표다. 가장 효율적이고 부작용이 적은 치



료 방법은 안약 점안이다. 안약 효과가 작거나 부작용이 있는 경우, 레이저 치료를 시행할 수 있다. 만약 레이저 치료로도 안압이 조절되지 않으면, 수술 치료를 시행할 수 있다.

녹내장은 시신경이 손상되는 질환이기 때문에, 한 번 시력이 나빠지면 치료해도 회복되지 않는다. 당뇨나 고혈압처럼 꾸준히 관리해 시력이 더 이상 나빠지지 않도록 유지하는 것이 중요하다.

녹내장을 진단받거나, 위험 요인이 있는 사람이라면 항산화 효과가 있는 야채·과일을 섭취하는 것이 좋고, 금연과 절주가 필요하다. 안압을 떨어트리는 유산소 운동을 해주면 좋다. 무거운 역기를 들거나 물구나무를 서는 것은 안압을 높일 수 있으므로 피해야 한다.

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/PP0

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.







