

## 여름철 육신거리는 잇몸 통증...혹시 사랑니 때문?

등록 2026.05.27 10:45:54 | 수정 2026.05.27 12:12:24



[서울=뉴스시스] 사랑니 주위염은 말 그대로 사랑니 주변 잇몸에 염증이 생기는 질환이다. 주로 턱뼈 공간이 부족해 사랑니가 완전히 나오지 못하고 일부만 올라온 경우에 잘 발생한다. (사진= 유토이미지 제공)

[서울=뉴스시스] 류난영 기자 = 여름철에는 더위와 수면 부족, 생활 리듬 변화 등으로 컨디션이 떨어지기 쉽다. 이때 입 안에서 육신거리는 통증이 느껴진다면 사랑니 문제를 의심해볼 수 있다.

사랑니는 입안 깊숙한 곳에 위치해 있고, 매복되거나 비스듬히 난 경우가 많아 음식물이 끼기 쉽고 관리가 어려워 염증으로 이어질 수 있다. 가벼운 잇몸 통증이라도 지속된다면 사랑니 주위염일 가능성이 있어 주의가 필요하다.

27일 의료계에 따르면 사랑니 주위염은 말 그대로 사랑니 주변 잇몸에 염증이 생기는 질환이다. 주로 턱뼈 공간이 부족해 사랑니가 완전히 나오지 못하고 일부만 올라온 경우에 잘 발생한다.

이때 사랑니 일부가 잇몸 조직에 덮여 있는 경우가 많은데, 이를 '치은판'이라고 부른다. 치은판 아래에는 구조적으로 틈이 생기기 쉽고, 칫솔질만으로 깨끗하게 관리하기 어렵다. 이 때문에 음식물 찌꺼기가 쌓이고 세균이 번식하면서 염증으로 이어질 수 있다.

특히 여름철에는 높은 기온과 습도로 인해 입속 세균이 증식하기 쉬운 환경이 만들어지면서, 잠잠하던 사랑니도 급성 염증으로 이어질 위험이 커진다.

이무항 강동경희대학교병원 구강악안면외과 교수는 "치은판 아래 세균 활동이 왕성해진 상태에서, 무더위와 열대야로 인한 체력 저하 및 수면 부족이 전신 면역력을 떨어뜨린다"며 "세균 활동 증가와 면역력 저하가 맞물려, 평소 별다른 증상이 없던 부위에도 갑작스러운 통증과 염증 반응이 흔하게 발생한다"고 말했다.

사랑니 주위염은 초기에는 잇몸이 살짝 붓거나 빠근한 느낌, 입 냄새 정도로 나타나는 경우가 많아 진통제만 먹고 넘기기 쉽다. 하지만 염증이 심해지면 피나 고름이 나고 입을 벌리기 어려워질 수 있고, 턱 아래가 붓거나 미열이 동반되는 경우도 있다.

치료가 늦어지면 염증이 얼굴 주변으로 번져 심한 부종이나 고름집으로 이어지기도 하고, 사랑니 앞쪽 어금니까지 충치나 잇몸 질환이 생길 위험이 있다. 불편감이 계속된다면 치과 진료를 통해 정확한 상태를 확인하는 것이 좋다.

사랑니 염증을 치료할 때는 증상의 정도와 치아 형태에 따라 단계적인 접근이 필수적이다. 급성 염증으로 심하게 부은 상태에 서 무리하게 발치를 진행하면 주변 조직 손상이나 감염 확산 위험이 커질 수 있다.

먼저 해당 부위를 소독하고 항생제나 소염진통제를 처방해 염증을 가라 앉힌 뒤 상태가 안정되면 사랑니 발치를 진행한다. 다만, 모든 사랑니를 무조건 뽑아야 하는 것은 아니다. 정상적인 위치로 반듯하게 자라나 청결하게 관리할 수 있다면 굳이 뽑지 않고 기능적인 치아로 유지할 수 있다.

여름철 사랑니 주위염을 예방하려면 평소보다 세심한 구강 위생 관리가 필요하다. 식사 후 칫솔이 잘 닿지 않는 맨 안쪽 치아까지 신경 써서 닦고, 치실이나 치간 칫솔을 활용해 틈새의 세균과 음식물 찌꺼기를 제거해야 한다.

이무항 교수는 "여름철 잇몸 건강은 전신 컨디션과 직결되므로 충분한 수분 섭취와 규칙적인 수면을 통해 면역력을 유지하는 것이 중요하다"며 "당장 뚜렷한 통증이 없더라도 정기적인 치과 검진과 스케일링을 통해 숨어있는 사랑니 상태를 꾸준히 점검하는 것이 건강한 구강을 지키는 가장 확실한 예방법"이라고 말했다.

©공감언론 뉴시스 you@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지