



후비루 및 세균 등이 쉬게 달라붙게 되어 지속적인 입냄새의 원인이 되기도 한다. 입냄새의 또 다른 구강의 원인 가운데 하나가 후비루이다. 사실 코의 점막에서는 하루 1l 이상의 점액이 분비되어 코속을 적절히 적셔주고 냄새를 맡도록 도와주며, 코 안으로 흡입된 이물질들을 제거하는 작용을 한다. 하지만 감기, 염증, 알레르기는 물론이고 찬기운, 음식이나 향신료 및 정서적인 원인 등으로 분비량이 늘거나 점도가 높아지게 되면 비인두와 혀의 뿌리 쪽에 달라붙어 입냄새의 원인으로 작용하게 된다. 문제는 전형적인 경우는 진단에 별 문제가 없지만, 그렇지 않은 경우 이비인후과에서 별다른 이상이 없다고 진단받는 경우도 적지 않다는 것이다. 그러므로 이러한 경우는 전문가의 세심한 진찰이 필요하다.

호기성 구취

입냄새 환자 가운데 호흡의 날숨 중에 냄새물질이 포함되어 있는 것으로 추정되는 분들을 종종 대하게 된다. 이것은 냄새의 원인물질이 위나 장내에서 혈액으로 확산되어 전신순환을 하다가 폐와 기관지를 거쳐 호흡을 통하여 배출되는 경우이다. 예를 들어 술을 마시거나 마늘을 먹었을 때 구강을 청결히 한 후 수 시간이 지나도 술이나 마늘 냄새가 날숨 중에 포함되어 있는 것을 보면 이해가 쉽다. 하지만 이 경우 많은 환자들은 냄새가 위에서 식도를 거쳐 올라온다고 잘못 이해하는 경우가 많다. 물론 위식도 역류질환의 예와 같이 직접적으로 냄새가 올라오는 경우도 있을 수 있지만, 그 경우는 관련 다른 증상을 세심히 살펴서 진단하게 되며 발생빈도는 적은 편이다.

심리적 부담감

입냄새로 장기간 고통을 겪는 사람들 가운데는 심리적 부담감이 큰 경우가 많다. 이들은 실제로는 약간의 입냄새가 있음에도 불구하고 그 정도가 아주 심하다고 생각한다. 주로 사무실이나 지하철 안에서 주변사람들의 반응을 통해서 자신의 입냄새가 심하다는 것을 느끼는 경우가 많다. 또한 대화중에 상대방이 코를 만지던

지, 지하철 안에서 옆 사람이 자리를 옮긴다든지 등의 주변의 반응을 크게 의식하고 있다. 이러한 경우가 병적으로 심한 상태는 가상구취 또는 구취공포증의 경우에 해당한다. 대부분의 환자들은 실제로 냄새를 없애기 위하여 가글제, 치과진료, 내과검사 및 한방치료 등을 받았던 경험을 갖고 있으며, 지속적으로 고통을 받아 대인관계가 크게 위축되어 있다. 그러므로 이러한 심리적 부담감을 떨쳐버리는 것이 무엇보다도 중요하다.

입냄새 치료를 위하여

입냄새를 없애기 위해서는 먼저 구강 내 관리가 우선이다. 세심하게 칫솔질을 하는 것은 기본이고, 정기적으로 스케링을 받도록 한다. 물론 치아나 잇몸질환의 경우 적절한 치료를 받아야 한다. 그 외에 특별한 구강질환이 없는데도 불구하고 입냄새가 심한 경우는 침분비가 원활치 않은 이들이 많은데, 심한 스트레스나 정신적 기능저하가 원인인 경우가 많다. 이 경우 지속적으로 침분비를 촉진하기 위한 생활요법이 필요하다. 주로 신 음식(오미자차, 매실차, 비타민 C 등)을 자주 먹거나 오이나 토마토 등 수분이 풍부한 과일이나 야채들을 씹어 먹으면 좋다. 또한 구강 체조의 방법으로 윗니와 아랫니를 '딱딱' 소리나게 부딪치거나, 혀를 내밀어 입술과 치아사이에서 시계방향과 그 반대로 회전시키는 방법 등을 규칙적으로 시행하는 것도 도움이 된다.

코와 편도에 문제가 있는 경우는 물론 전문적인 원인치료가 필요한 경우가 많다. 특히 알러지와 같은 과민반응으로 유발되는 경우는 면역기능의 조절을 위한 한약제의 복용이 많은 도움이 된다. 또한 내부적으로 설태가 두텁게 쌓이게 되는 것은 혀 위의 실유두가 길어져서 나타나는 경우가 많은데, 이러한 내부적인 이상이 위열과 같은 내부장기의 부조화와 관련되어 나타나기도 한다. 이러한 경우 기름지거나 매운 음식 및 인스턴트 식품을 삼가고, 육류의 섭취를 줄이며, 찹차나 대나무잎차 등을 자주 마시는 것이 도움이 된다. 또한 호기성 구취의 경우는 장내 환경을 개선시켜주기 위하여 음식조절은 물론 장관 운동기능을 조절하는 한약을 복용하여 치료하게 된다.