

ハロー！  
スマイル

# Hello!

今からはじめる  
おとなの矯正歯科治療



# Smiles



信頼できる  
全国の矯正歯科医  
リスト付き

## 矯正歯科医が答える 歯と歯並びのQ&A

歯並びに関する素朴な疑問や、治療するうえで不安に感じていることについて、日本で30年以上の活動実績をもつ矯正歯科専攻歯医者の団体、日本臨床矯正歯科医会がお答えします。

**Q 50代でも矯正歯科治療が  
受けられると聞きましたが、それって本当？**

**A 本当です。ただし…。**

力を加えると歯が位置を変えるのは、子どもであっても成人や高齢者であっても同じこと。歯を動かすうえで、歯ぐきや歯槽骨（歯を支える骨）などに問題がなければ、50代でも矯正歯科治療を受けることができます。

ただし、大人は代謝が下がっているのです。中学生や高校生のようにはいきません。また、歯や歯周組織に問題があることも多いため、まず、その治療を優先してから、通常よりも弱い力で歯を動かしていきます。そのため、治療期間が長くなる傾向にあります。

また、このような年齢で行う矯正歯科治療の中には、咬み合わせを回復させるのが目的のこともあります（たとえば、歯が抜けたまま放っておいたため、両隣の歯が空いた歯の

すき間に傾いてきてしまったような場合、傾いた歯を矯正歯科治療で起こすことで、空いた場所にインプラントやブリッジを入れて咬み合わせを整える、といったケース）。その場合には、矯正歯科治療を専門とする歯科医だけでなく、それぞれの患者さんの状態に合わせて歯周病治療や顎関節治療、そして歯の欠けた部分を修復する補綴（はてつ）を専門とする診療科などと連携し、その患者さんにとって、もっとも適した治療方法を考えていくことになります。

いずれにせよ、50代以降の場合は、矯正歯科医としても子どもを治療するとき以上に細心の注意が必要です。





たとえば、治療中に結婚式がある場合、  
当日だけ矯正装置をはずすことはできますか？



前後2週間くらいはずすのであれば問題ありません。

結婚式の前日に矯正装置をはずすことなら可能ですが、「当日だけ」というのは現実的にほとんど不可能といえるでしょう。というのも、結婚式当日は準備などでご本人が忙しく、矯正装置をはずすために来院するのが難しいからです。さらに、結婚式直後から新婚旅行に行くケースが多いため、装置をはずしている期間は、どうしても2週間くらいになってしまうのです。その間、口の中に何も装置が入っていないと歯は意図しない方向へ動いてしまうことから、治療にロスが生じることがあります。

そこで、結婚式前日に矯正装置をはずし、さらに治療のロスを最小限にするために、取りはずし式のリテーナーを装着して咬み合わせや歯の位置がズレないようにする方法

がとられます（結婚式当日はリテーナーをはずしてもOK）。その場合、一般的に装置の撤去や再装着料などが必要になります。

あるいは、2週間程度なら後戻りする量も少ないので、矯正装置をはずして何もつけずにおいておくケースもあります。もちろん、落ち着いたらもう一度、矯正装置をつけて治療を再開します。どのような方法をとるかは個別に異なるので、主治医とよく相談してください。

ちなみに、最近は「これも記念」と、矯正装置を堂々とつけたまま結婚式をあげる方もいらっしゃいます。そういう姿もまた素敵だと思うのですが、いかがでしょうか？



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



治療中に引っ越しなどがあった場合、  
これからの治療はどうなるの？



引っ越しが決まったら、早めにお知らせください。  
転居先に近い矯正歯科をご紹介します。

患者さんが矯正歯科治療中に遠方への転居などでやむを得ず先生を変更する（以下、転医といいます）際、主治医は患者さんが納得できるよう、スムーズに治療を引き継ぐ必要があります。そのためには、通いやすい場所であることはもちろんですが、技術的にすぐれた信頼できる先生を探すことが大切になります。

日本臨床矯正歯科医会には、460余名の治療経験の豊富な「専門開業医：オルソドンティスト」である会員が全国各地におり、引っ越しにともなって転医が必要となった患者さんの矯正歯科治療が円滑に引き継がれるよう連携していま

す。この全国的なネットワークを生かし、転医の際は引っ越し先にもっとも近くて信頼できるメンバーの歯科医師をご紹介します。引継先の歯科医師との連絡や治療方針の説明は主治医が行い、転医に際しては、これまでお支払いいただいた治療費を治療の進行状況に応じて精算します。また、海外に引っ越しされる患者さんについては、欧米を中心に世界的規模で広がるOrthodontic Directory of the Worldを通じて、引き継ぎの歯科医師をご紹介します。

こうした連携をうまく生かすためにも、転医の必要性が生じた場合には、早めに主治医にお話ください。



日本矯正歯科医会  
Japanese Association of Orthodontists

治療に入る前のX線撮影や治療前の検査などは、妊娠時期によっては避けるのが望ましいのですが、すでに矯正装置をつけて動的治療をしているのであれば、妊娠しても特に差し障りはありません。

通常は、臨月までは通常どおり治療を進め、来院間隔を空けながら出産の準備を優先します。しかし、悪阻（つわり）がひどいときや体調がすぐれないとき、または、かかりつけの産婦人科医の指示で安静が必要になった場合には、矯正歯科治療を一時中断することもあります。矯正歯科治療を再開するのは、出産後、母子ともに落ち着いてから。

いずれにせよ、妊娠前後はホルモンのバランスが変化するため、普段より歯ぐきが腫れやすくなり、むし歯や歯周炎にもかかりやすくなるといわれています。生まれてくる赤ちゃんのためにも、日ごろの歯磨きを丁寧に、健康な歯を守りましょう。



## 治療中に妊娠したら どうなりますか？



矯正装置をつけている段階なら、  
特別な問題はなにもありません。



## 治療中、ワイヤーで締め付けられて痛いと言いますが どの程度痛いんでしょう？



痛みの感じ方には個人差がありますが、  
慣れると気にならなくなるようです。

矯正歯科治療の初期段階では、あらかじめ歯列の形に調節した形状記憶超弾性合金をワイヤーとして使用することで、ワイヤーの弾性を生かし、少しずつ歯を動かしていきます。

このとき、理想的な歯列からはずれている歯には相対的に強い力がかかることになるため、痛みを強く感じる場合があります。この痛みは、矯正装置をつけた直後や通院後の数日間に集中しています。この間は、硬い食べ物やものを噛むのは難しいかもしれませんが、治療が進んでいくと痛みの程度や期間は徐々に減少し、ほとんど気にならなくなるのでご安心ください。

どうしても痛いときはガマンせず、1～2回鎮痛剤を飲んだり、熱いお湯やお茶を口に含んで痛い歯の横っこのあたりをあたためると、楽になります。矯正歯科によっては、レーザーをあてて痛みを軽減してくれるところもあるようです。

歯が動く痛みには個人差がありますが、少しの間ガマンすることで、たくさんの患者さんがよりよい咬み合わせを手に入れています。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



矯正歯科治療をはじめてから  
口内炎がでやすくなったように  
思うのですが??



口内炎ができる原因はさまざま  
矯正装置が原因であれば?  
ワックスを使いました??

ほおやくちびるの内側にボグリとできる口内炎。矯正歯科治療中に装置とすれてできることがよくあります。ただし、矯正装置のほか、歯磨きの不足や咬み合わせの不具合、アンバランスな食生活、ストレス、睡眠不足、喫煙、飲酒…など、さまざまな原因でも口内炎は発生します。矯正装置がすれて痛い場合は、矯正歯科でワックスという樹脂をわけてもらい、粘膜にあたっている装置の上に貼りつけて、皮膚をこれ以上傷つけないようにしてください。なお、ワックスは飲み込んでも害はありませんが、食事のときははずしておきましょう。

できてしまった口内炎の治療法は、次のとおりです。

●塗り薬や軟膏をつける

ステロイド系の薬で口内炎の炎症を抑える効果があります。ただし、人によってはあまり効かない場合があるため、過

度の期待をかけないほうがよいかもしれません。

●麻酔ジェルを塗る

ジェル状の塗り薬を患部につけることで、痛みをやわらげたり、新しい傷がつくのを守ったりする効果があります。

●うがい薬を使う

うがい薬には、口の中の細菌や雑菌を退治する働きがあり、口の中を清潔に保つのを助けてくれます。ただし、薬によっては患部にシミることもあるため、自分に合ったうがい薬を使うようにしましょう。

●レーザー照射をする

口内炎を早く治したい場合、歯科用レーザーを炎症部分に照射することで皮膚ができ、接触部分の痛みが改善されて治癒が早まります。

矯正歯科は、よくない咬み合わせや歯並びを、矯正装置をつけてゆっくりと歯を動かすことで理想的な状態に整えていく歯科治療です。患者さんの歯を生かすことを最優先するため、治療中に歯を削ることは基本的にありません。

一方、審美歯科、美容歯科と呼ばれている矯正方法は、歯を削って人工物を歯にかぶせるなどの方法で短期的に見た目をよくする方法です。早く歯並びをなんとかしたいという人には適していますが、削った歯は二度と戻ってこないこと、また歯にかぶせた人工物は定期的な取り替えが必要になることなど、治療を受ける前にきちんと理解しておくことが大切です。



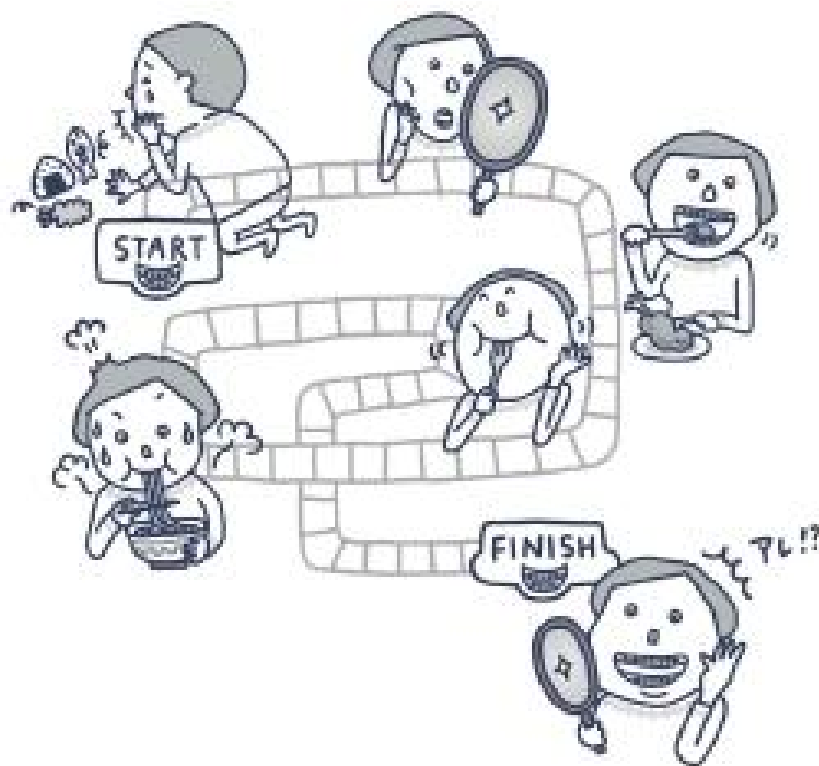
矯正歯科と審美歯科は、  
どう違うの?



同じ歯科でも、  
治療の方法が大きく違います。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



「矯正をするとやせられる」と聞いたのですが、それって本当？



矯正歯科治療にダイエット効果はありません。でも、間接的な効果は期待できるかもしれませんね。

一部の患者さんでは、矯正装置をつけてから数日間、装置の異物感と歯が動き出すときの痛みのために食事がしっかり摂れなくなります。そのため、一時的に体重が落ちてしまうことがあります。治療が進むにつれて装置の異物感もなくなり、痛みも少なくなるため、体重はもとの状態に戻っていきます。やせたとしても一時的なものといえます。

ただし、咬み合わせが整うとフェイスラインがすっきりして見えるため、「小顔効果」はあるかもしれません。また、矯

正装置をつけていると、食後の歯磨きが習慣になるため、歯食を自然に控えることにつながり、その結果、健康的に体重が落ちることは考えられます。さらに、治療中でも咬み合わせがよくなってしっかり噛めるようになってくると、脳にある満腹中枢が刺激され、自然に食べ過ぎが抑えられることもあるようです。

こうして考えると、矯正歯科治療とダイエットは、間接的なつながりはあるといえるのかもしれません。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



## 大人の治療は、 子どもの矯正歯科治療と どう違う？



治療方法が大きく違い、それぞれに  
メリットとデメリットがあります。

あごの成長がまだ発育段階にある子どもの場合、矯正歯科治療はその成長発育を促したり、抑制したりしながら正しい方向にリードして、歯とあごを自然で理想的な位置に整えながら進めていきます。そのため子どもの治療期間が「第Ⅰ期」と「第Ⅱ期」に分かれ、治療期間も大人より長くなるのです。

あごの成長がまだ発育段階にある子どもの場合、矯正歯科治療はその成長発育を促したり、抑制したりしながら正しい方向にリードして、歯とあごを自然で理想的な位置に整えながら進めていきます。そのため子どもの治療期間が「第Ⅰ期」と「第Ⅱ期」に分かれ、治療期間も大人より長くなるのです。

一方、すでに成長発育が止まっている大人の場合は、あごの大きさが完成しているため、それをベースに治療を行います。そのため、あごの大きさに対して歯が並びきらず

デコボコしている場合や、歯列が出ている場合などには、歯を抜いて「二次歯の後ろの第一小臼歯を抜くことが多い」、抜いたスペースを利用して歯列をきれいに並び替えたり、前歯を後方に下げたりします。

「大人の治療はやっかいだ」と思われる方も多いかもしれませんが、大人になってから治療をはじめるとメリットもあります。それは治療期間が2期に分かれないため、子どもに比べると短期集中的に治療が進む、ということですが、また、大人の場合は「どうしても治したい」という気持ちが強く、自分の意志で治療をはじめるとケースが多いので、結果的に治療がスムーズに進みやすいのです。

いずれにしても、大切なのは治療を受ける本人の強い意志と希望です。通院をサボらない、歯磨きをキチンとする、指示された装置を毎日マシメにつけるーなど、矯正歯科治療は患者さんが主治医と二人三脚で進むことで、はじめてゴールにたどり着けるのだということを忘れなぐ。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



大人が矯正歯科治療を受ける場合、よくブラック・トライアングルといわれる三角形のすき間が、歯と歯の間にできる場合があります。これは、治療を受けたからというよりは、デコボコだった歯並びにはもともと歯間乳頭(歯と歯の間の三角形の歯肉)がなく、きれいに並んだことで三角形のすき間が目立つようになったからです。あるいは、これまで覆っていた歯ぐきが治療を終えたことで引きしまったこと、歯周病でもととの歯ぐきが退縮していたことなども原因として考えられます。

いずれにしても、歯ぐきが下がったことで歯の強度が弱まっているわけではなく、歯の健康にも問題はありません。まずは治療前に、ブラック・トライアングルができる可能性や、すき間を小さくする方法などについて主治医から説明を受けておくといでしょう。

個人差はあるものの、年齢とともに歯ぐきは退縮していきます。それを少しでも防ぐためには、日常の正しい歯磨きがポイントです。歯ぐきを刺激し、傷つけるような過度なブラッシングは、退縮の原因となるため、軽い力でやさしくマッサージするよう心掛けましょう。



治療をしたら  
歯ぐきが下がると聞きましたが、  
それって本当？



いいえ。  
それは、矯正歯科治療のせいでは  
ありません。



## 顎変形症の人は どの矯正歯科で治療を受けても 保険適用になるの？



いいえ。  
都道府県から認可を受けた  
医療施設に限られます。

顎変形症の保険適用は、都道府県から顎口腔機能診断施設の認定を受けている医療機関で治療を受けた場合に限られています。認可を受けていない医療施設で矯正歯科治療を受けた場合は、外科手術も自費診療になるので気をつけましょう。

また、厚生労働大臣が定める疾患のための矯正歯科治療を障害者自立支援指定医療機関で受ける場合、健康保険の個人負担分を公的に補助してくれる制度もあります。この場合、補助される金額は、患者さんの家庭の所得状況によって異なります。

ちなみに、保険適用施設として指定されるためには、適切な医療機関で5年以上の矯正臨床経験のある歯科医師が常勤しており、器材の設置など、一定の施設基準を満たしていることが義務づけられています。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



## 矯正歯科治療中、

### 生活の面で注意することはありますか？



特別な注意点はありませんが、  
しいて挙げるなら、こんなことに気をつけるといいでしょう。

#### ●スポーツ

矯正装置をつけている間は、ボディコンタクトのあるスポーツ（ラグビー、柔道など）は避けたいほうが安全です。どうしても行う場合は、歯をガードするために、装置のついた歯をおおるようなプラスチック製のカパーが必要になるでしょう。

#### ●音楽演奏

くちびるを使う楽器の演奏は、装置をつけてすぐの頃は思うような音を出しにくい場合もあるようですが、時間が経過すれば練習とともに出せるようになってきます。比較的、支障が少ないのは、フルートのような木管楽器やマウスピースの大きい金管楽器。

一方、トランペットやホルンのようなマウスピースの小さい金管楽器は、くちびるを楽器に押しあてて演奏するため、くち

びるの粘膜に痛みが出たり、歯

を出しにくくなったりします。

また、サックスやクラリネット

のような横笛系統の楽器の場合

は、頬しゃぶりと同じような力を

歯に与えるため、出っ歯や開

咬になりやすく、治療中の歯の

動きを妨げることもあります。

特に、元々の不正咬合が出っ歯

や開咬の患者さんには好ましく

ないといえるでしょう。

#### ●発音

歯の表側につける矯正装置の場合は、発音にあまり影響は出ません。しかし、歯の裏側に装置をつけた場合は、当初、舌を歯の裏側につけて出す「サ行」や「タ行」特に英語では「r」の音が出しにくくなります。これはほとんどのケースで1〜2ヵ月も経てば慣れてきて、普通の発音ができるようになりますが、アナウンサーや歌手など、正確な

発音を求められる方の場合は、

主治医との相談、話し合いが必

要でしょう。

#### ●食事

装置をつけた当初は、軟らか

めのものを中心に、食べものを

小さく切ってゆっくりと食べま

しょう。装置に慣れて歯の痛み

がなくなれば、ほとんどのメニ

ューはOKです。あえて避けた

ほうが難儀なものを挙げるとす

ると、粘着性の高いガムやキャ

ラメル、剛、硬いお煎餅、氷、噛み

切りにくいスルメ、硬いフラン

スパンなど。ただし、これらも患

者さんの中には「特に問題なく

食べている」という方もいらっ

しゃるので個人差があります。

また、ブラケットとワイヤー

をとめる役目をしているモジュ

ールは、食べものによって差動

してしまいます。特に透明のモ

ジュールを用いる場合には、カ

レーなど色の濃い食べものは通

院の前日（通院の際）、モジュール

を取り替えるため」に食べると

いう方も。ただし、あまり気にし

ずげると食事が楽しくなくなっ

てしまうので、ほどほどに。

#### ■モジュールに 着色しやすいもの

●カレー類（ドライカレー、ハヤ

シライス、ケチャップライス）

●トマトソース、デミグラスソ

ース系の煮こみ料理

●トマトソース系のパスタ

●赤ワイン

#### ■歯に着色しやすいもの

●コーヒー、紅茶（飲んだ後、す

ぐにうがいや歯磨きをすると、

かなり防げます）



カラーモジュールとは、矯正歯科治療に使われる器具のひとつで、通称カラーゴムといいます。これはブラケットにワイヤーを固定するために用いる3ミリ程度の小さな輪ゴム状のプラスチックのこと。この輪ゴムは、カラーが数十種類もあり、治療中は通院のたびにワイヤーを調整すると、そのたびにモジュールを取り替えることになるため、ニーズや気分に合わせて着せ替え感覚でカラーコーディネートを楽しむことができますというわけです。

歯の裏側からする矯正歯科治療など、隠す装置もありますが、装置自体をかわいく目立たせて治療を楽しもうとするポジティブな患者さんもたくさんいらっしゃいます。桜の時期には「ピンク×グリーン」、夏なら涼やかな「ブルー」、クリスマスの時期は「レッド×グリーン」と、治療中だからこそできるカラーコーディネートを季節に合わせて楽しんでみるのもいいですね。



最近、カラフルな矯正装置があると聞きましたが、どんなものでしょう？



カラーモジュールのことですね。



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists



**横顔や口もとがすっきりするので、見た目も気持ちも若々しくなる方が多いですね。**

歯並びが整っているかどうかの目安となる「ライン」があるのをご存知でしょうか？ 代表的なものが、Eライン。日本人の大人の場合、Eラインの線上か少し内側にくちびるがあるのが美しいとされていますが、上や下の歯が前に出ていると、横から顔を見たときにEラインよりくちびるが外に出してしまうケースがあります。矯正歯科治療をすることによって、そうしたくちびるの位置をEラインに近づけることができるので、口もとがすっきりして見えるのです。

同じように、正面から見て口を閉じたとき、くちびるの下に揃平しのようなシワが寄るこ

とがありますが、これも矯正歯科治療で歯を後ろに下げることによって少なくなります。

また、矯正歯科治療に外科手術を併用すると、骨格的な変化が起こるため、バランスの取れた顔になることも、特に骨格的な受け口の場合、長い下あごを短くすると「小顔」になります。

きれいな歯並びを獲得し、笑顔に自信がもてるようになると、自分勝手に拍車がかかるもの。治療をして顔つきが変わるといわれるのは、精神面での変化もおおいに関係しているといえるでしょう。

**歯並びがよくなると、顔つきが変わるといわれているけど、実際には、どんなふうに変化するの？**



日本矯正歯科医学会  
Japanese Association of Orthodontists

矯正歯科治療に用いられるワイヤー、ブラケット、バンドのほとんどには、金属アレルギーを発症させるニッケルやクロムなどの金属元素が含まれています。しかし、金属アレルギーの方を治療する場合、主治医がセラミックやプラスチックなど、アレルギーに対応した素材を使うようにしますから、基本的に心配ありません。ただ、使える器具の制約があるため、多少治療の流れが変わる場合もあります。詳しくは、矯正歯科の主治医にご相談ください。

金属アレルギーの傾向がある人は、皮膚科で金属パッチテストを受け、自分が何のアレルギーなのかを把握しておくことが大切です。



**あなたに合う装置を  
主治医が選ぶので  
大丈夫です。**



**矯正装置をつけて  
金属アレルギーが  
出ることは  
ないかしら？**



**一度、  
矯正歯科治療を受けたら、  
歯はずっときれいなまま？**



**残念ながら、人の歯並びは  
一生変わり続けます。  
後戻りを防ぐために、  
ぜひリテーナーを利用しましょう。**

矯正装置をつけ、時間をかけて歯並びがきれいになったら治療はもう終わり、というのは間違い。むしろ、本当の勝負は歯がきれいになってからがスタートなのです。というのも、矯正装置をつけているときの歯は、ある意味、もとの位置とは違う状態にあります。そのため、装置がとれると、少しずつ歯はもとの位置に戻ろうとします。それが「後戻り」。後戻りほどのような場合でも大なり小なり起きるものですが、問題はその程度。安全にもとの位置まで戻ってしまふことは稀ですが、手間と費用と時間を費やして整えた歯並びは、せっかくならきれいなままに長くキープしたいものです。そのため、矯正歯科では治療をはずした後に「リテ

ーナー」という歯固定装置を装着します。リテーナーは装置をはずした後、最低でも3カ月は食事と歯磨きのとき以外装着し、その後、徐々に装着時間を減らしていきます。使用期間は矯正歯科医によって意見が分かれますが、長ければ長いほどよいでしょう。

映画「チャーリーズ・エンジェル」の中にも、寝起きのヒロインがさりげなくリテーナーをはずすシーンがありました。治療後、何年経っても「歯のパジャマ」として、夜寝るときだけリテーナーをつける。治療後のきれいな歯並びを生涯保つためにも、そんな習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。



**日本矯正歯科医会**  
Japanese Association of Orthodontists