

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

01. よい咬み合わせ、 きれいな歯並び

見た目が美しく、すべての歯がバランスよく咬み合っているのが、よい咬み合わせの基本。左右にあごがズレていたり、上下のあごのどちらかが前に突き出ている場合は、咬み合わせや歯並びに何らかの問題があると考えられます。では、食べものをしっかりと噛める、きれいで機能的な口もととは？ まずは「理想的」といわれる咬み合わせの基準を知っておきましょう。

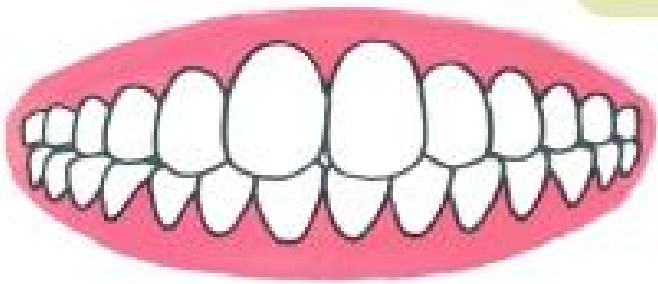
「一歯対二歯の咬み合わせ」になっている

犬歯から奥の歯が、上あごの歯1本に対して下あごの歯2本の割合でバランスよく咬み合っている状態を、一歯対二歯の咬み合わせといいます。上下左右の歯数がずれることなくしっかり咬み合っていることがポイントです。

「正中線」が一致している

上下それぞれの前歯の中心線。これが上下ではば一直線になっていて、歯の正中線が顔のまんなかの線上にまわっていることが咬み合わせのよしあしを見極める第一歩です。

正中線



「Eライン」が整っている

鼻尖と下あごの先（オトガイ）を結んだ線がEライン。日本人の大人の場合、上くちびるがEラインより少し内側に、下くちびるがEライン上にあるのが、美しい横顔の基本とされています。

「オーバーバイト」「オーバージェット」が適切

前歯の咬み合わせの状態は、専門的にオーバーバイト、オーバージェットという言葉で表されます。オーバージェットとは歯肉の出っ張り、オーバーバイトとは咬み合わせの深さの割合を示すもの。歯を自然に咬み合わせると、上の前歯が下の前歯に水平・垂直方向で約2mm平つががさっているのがよい咬み合わせとされています。

02.

咬み合わせの よしあしと健康の関係

人間には歯応力があるため、少くも咬み合わせの理想形からはずれていても、それがすぐさま身体の不調につながるわけではありません。しかし、放っておくと少しずつ心身に負担がかかり、さまざまな不具合につながる可能性も。将来のトラブルを回避するためには、早めに専門家の意見を聞き、口の中の状態を把握しておくことが大切です。

話すときに息がもれ、
発音が不明瞭になる。

磨き残しが増えやすいため、
口臭の原因になる。

歯周病が行き届かないため、
むし歯や歯肉炎、歯周病に
なりやすい。

あごや首の筋肉に負担がかかり、
肩こりや頭痛などの原因に
なることもある。

歯並びに対する
コンプレックスから、
笑顔に自信がもてない。

噛みこたえや歯ごわいが
十分に味わえないため、
食べる楽しみが半減する。

しっかり噛めないために、
消化力が弱くなる。

咬み合わせがはずれると、
歯ぐきや粘膜を
傷つけやすい。

奥歯をしっかりと
噛みしめることができないため、
瞬発力や集中力が
低下しがち。

あごの関節に負担がかかり、
顎関節症の一因になる。





症状 1

親知らずが斜めに生えている。

下の親知らずが斜めに生えているから、このままだと隣の歯を押して歯並びがだんだん悪くなっちゃうかも。やっぱりサッサと抜いたほうがいいのかしら？

炎症やむし歯の 原因をつくとも親知らず

まっすぐきれいに生えそろう人であれば、歯と歯の間に隠れて出てこない人まで、親知らずの生え方は人それぞれきれいに生えている場合は問題ありませんが、歯槽炎を誘って生えてしまった場合はブラッシングが行き届かず、汚れのたまり場になりがちなのが問題です。

特に、親知らずの生えるあたりの歯ぐきは食べカスなどの汚れが入り込みやすい構造になっているため、親知らずが少ししか歯を出していても周囲の歯ぐきに炎症が起ったり、ひどい場合には口を開けることさえできなくなったりします。また、大切な手の指とぶつかることでむし歯になることも多く、そうなるとう治療が必要なので、たとえ骨の中に完全に埋まっているだけでも抜歯をすすめることが多いようです。顎変形症（顎ペー）などの手術をする人や、歯槽を後方に動かしたの場合も、同様に抜歯をすすめられることに。

ただし、歯槽が斜めに生えている親知らずを抜くには、骨の一部を削ったり、歯茎を少しだけ削り取ったりというケースもあるので、歯科医院から

紹介された口腔外科で抜歯することも少なくありません。

親知らずが 歯並びを乱す というのはウソ？

歯われ者のイメージが強い親知らずですが、どんな場合でも抜いたほうがいいのかというと、そうでもありません。たとえば、手前の歯と同じように生えていて歯槽炎も骨に問題なくできる場合や、骨の中に完全に埋まっていると歯で使っても問題がない場合などは、残しておいてもOK。ただし、ちゃんと生えている親知らずを安易に抜いてしまうと、咬み合わせのバランスが悪くなることもあるので注意しましょう。

かつては生えるときにはほかの歯を押して出てくるため、歯並びを乱す原因になるといわれた親知らずですが、今では専門家の間でも意見が分かれています。大人になってから歯並びが乱れるのは親知らずだけが原因ではなく、二十歳前後で、下歯弓がわずかに成長することにも原因があることがわかってきたことから、親知らずの抜歯については、主治医としっかり話し合ったりまで勧めましょう。



日本矯正歯科医会
Japanese Association of Orthodontists

起床前後や寝る時の口臭は 生理的なもの

口の中には何百億という細菌が存在していて、これらの菌類の一部が食べかすなどを分解する際に、口臭のもととなる臭気成分をつくり出します。朝起きたときや夜寝、夜中、寝静まったときにも口臭を感じますが、それは唾液の分泌が減少し、口の中の細菌が増えたことで起こる一時的なもの。歯磨きやうがいなどで改善させることができます。

唾液には口の中を洗浄・殺菌する働きがあり、唾液が減少すると口の中が汚れ、口臭が強くなります。午飯を重ねると口臭が強くなるのは、唾液の量が減ってしまったため。また、食事を抜いたり、降圧剤などの薬の副作用で唾液の量が減少することもありますが、口が濡れていると悪化したり、うがいをしたり、お茶を飲んだり、舌や口を意識的に動かして唾液の分泌を促すことがよいでしょう。

ブラッシングと歯料検診が 口臭予防の基本

こわした生理的な原因のほかにも、病的といえる口臭もあります。そのひとつが、舌苔がこびりついた「舌苔」とは鏡ん

で舌のこびりつきにつく舌苔のようなもので、そのほとんどは食べかすや細菌などからなっています。本来、舌苔は口腔機能を正常に営むためにある程度は必要なものですが、体面やアルコール、甘味飲料の多飲、刺激物の摂取などにより過剰に分泌が増え、口臭につながるというわれています。

また、むし歯や歯周病も悪臭をうつくるもと。むし歯があると、そこに食べかすがたまり、それが口の中の細菌によって分解されるために口臭発生の原因に。歯周病も、歯周ポケットの中のメチルメルカプタンなどの揮発性硫化物が悪臭を出して口臭の原因となります。

むし歯や歯周病を予防する基本は、毎日の正しいブラッシングと、歯科医院での定期的な検診。普段使っている歯ブラシは1カ月を目安に振り替え、PMTCやスクリーニング(GVベーン)などのプロフェッショナルケアを1〜2カ月から1カ月に一度は受けましょう。そして、歯磨きをするときは、歯の一本一本を意識しながら丁寧に磨き残しが多いところには食べかすがたまり、口臭の原因となります。その点では、磨きやすい歯並びに整える矯正歯科治療は、将来的な口臭を予防するための治療ともいえるでしょう。



症状 2

口の臭いが気になる!

なんとなくなんだけど、口が臭いんじゃないかってよく思う。ちゃんと歯を磨いてるんだけどー。人が近くにくると、気になって気になってー。どうしたものやら。



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

まずは、ベーシックアイテム 歯ブラシにこだわろう！

いい歯ブラシって、
どんな歯ブラシ？

歯磨きは、清潔でやさかな口もとを保つための基本的なケア。だからこそ、歯ブラシは効果的に磨けるものを正しく選びたいものです。ここではベストなアイテムを見つけるためのポイントと、それに合わせてつくられたおすすめのお歯ブラシの魅力を紹介します。

まずは押したい、この1本！

タフト24

タフト24は通常の歯磨き、歯ブラシの基本的な、最もコストパフォーマンスの高い歯ブラシ（タフトヘッド）のことで、歯磨きの基本の歯ブラシの魅力を最大限まで、磨く力を集中させることで歯垢の付着を防ぎ、歯肉の腫れも抑えてくれる歯ブラシです。

磨いた後さらさら感がある

タフト12

タフト12はヘッドの歯磨き部分が、磨く力が集中するよう設計されています。磨き心地がさらさら感があります。歯垢の付着を防ぎ、歯肉の腫れも抑えてくれる歯ブラシです。

山型ヘッドが歯磨きのために
ジャストフィット

タフト22

山型ヘッドが、歯磨き時に歯肉にやさしくフィットするよう設計されています。磨き心地がさらさら感があります。歯垢の付着を防ぎ、歯肉の腫れも抑えてくれる歯ブラシです。

毛のタイプ

歯磨きの効果は毛のタイプによっても変わります。歯磨きの毛のタイプは、ブラシのヘッドの構造や歯肉の状態によって異なります。歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

グリップ

歯磨きのグリップは、歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって異なります。歯磨きのグリップは、歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって選ぶことが大切です。

ヘッド

ヘッドの構造は歯磨きの効果に大きく影響を与えます。ヘッドの構造は歯磨きの効果に大きく影響を与えます。

ネック

ネックの構造は歯磨きの姿勢に大きく影響を与えます。ネックの構造は歯磨きの姿勢に大きく影響を与えます。

知っておきたい 矯正歯科治療中の歯ブラシ選び

口中に装置が入る治療中は、毎日の歯磨きにさらに気を配って磨く必要があります。ヘッドやグリップは従来のものと異なり、矯正歯科治療中の歯ブラシです。また、磨き心地がさらさら感があるように、毛が柔らかいものが多く、歯肉にやさしく磨けるように設計されています。歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

やさしいタッチで
磨く歯ブラシ

ピーキュー

やさしいタッチで磨く歯ブラシ。歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

山型ヘッドで歯肉を
やさしくフィットさせる

ブラウト

歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

オーソワン

歯磨きの姿勢や歯肉の状態によって、毛のタイプを選ぶことが大切です。

山型ヘッドで歯肉を
やさしくフィットさせる

ORTHIO SEVEN ORTHIO TEN



日本矯正歯科医会
Japanese Association of Orthodontists

※この広告は、あくまで参考情報です。詳しくは、各社ホームページをご覧ください。

