

「歯並びと習癖」



歯科医師（矯正） 布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるまOP歯科・矯正歯科では「Under 20：20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く」ことに注目し、取り組みを進めています。

矯正治療の必要性について気になり始める時期は人それぞれ。乳歯が生え始めて間もなくお母さんが心配することもあれば、永久歯に生え変わるとき、はたまた親知らずが生えてきてかみ合わせが変わったと感じるときなどさまざまです。

骨格的特徴は遺伝する。

歯並びやかみ合わせの異常は、何かひとつの原因により生じるのではなく、さまざまな要因が重なって発現すると考えられています。その要因とは、遺伝的・先天的要因と環境的要因に大きく分けられます。

遺伝的・先天的要因とは、

お父さんやお母さんの骨格的特徴と似ていること、生じるかみ合わせで、反対咬合（下顎前突）などもそのひとつと言われています。また顎と歯の大きさのバランスが悪く、デコボコな歯並びになってしまう場合も先天的要因による影響が考えられます。さらに近年では、先天的に歯数の異常を有するケースが増加しています。具体的には先天的に余分な歯がある場合（過剰歯）や、歯が足りない場合（先天欠如歯）で、部位や本数も人によりさまざまですが、生え変わりのタイミングになってもなかなか永久歯が生えてこなくて、レントゲンを撮ってはじめてわかることも少なくありません。

習癖が歯並びに影響！

一方、環境的要因とは主に習癖による影響とも言えます。例えば指しゃぶりやおしゃぶりを長く続けていることや、口呼吸、いつもお口がポカんと開いているなどが歯並びやかみ合わせに悪影響を及ぼしている場合です。代表的な例として「指しゃぶり」について説明しますが、すべての指しゃぶりがいけない訳ではありません。乳幼児期の指しゃぶりは哺乳に深く関係する行動で、口腔機能の発達と心理的な発達面からみても問題なく、通常は3〜4歳頃までに卒業します。しかし4歳以降も指しゃぶりが習慣化し、それが長期間続くと歯並びやかみ合わせにも影響が生じてきます。具体的には出っ歯（上顎前突）になったり、上下の前歯をかみ合わせたときに隙間ができるかみ合わせ（開咬）になることが心配されます。特に永久歯が生え始めても親指を上向きに深く口の中に入れる親指しゃぶりが続くと、上の前歯が前方に引っ張り出されるだけでなく、顎の骨も変形してきます。このように習癖により歯並びやかみ合わせ

に悪影響が出ている場合には、癖をやめて正常な成長方向に促す必要があります。習癖をやめることでかみ合わせが改善傾向に向かうこ

ともありますが、状況によっては矯正治療を行うことで正常な成長を促すことが望ましい場合もあります。特に成長発育が旺盛な時期は

個人差が大きく、ひとりひとりの状況により治療方針も異なります。気になり始めたときに、まずは矯正専門医にご相談ください。

ひるまOP歯科で家族・友達のメンテナンスを！

ひるま矯正歯科から、ひるまOP歯科・矯正歯科へ。距離的には数百メートルの移転でしたが、1978年の開業当初から保存している資料（写真や模型）や歯科に関する書籍が大量にあり、これだけで段ボール約250箱。その他、診療ユニットやX線照射器など、膨大な荷物の移動となりました。移転期間は1週間、スタッフ全員が綿密な計画を立て、万全な準備をしてくれていたおかげで無事に完了しました。

この移転の目的は、皆様に歯の大切さ・守り方を伝えて、共に歩み皆様の歯を生涯にわたって守ることのできる歯科医院になることです。2006年から日吉歯科の熊谷先生に指導していただいたメディカルトリートメントモデル（MTM）に基づいたメンテナンスを継続することでむし歯と歯周病を予防することができ、それは私たちの診療システムに定着しました。これからは1人でも多くの方にメンテナンスを受けていただき、生涯自分の歯で美味しく食事をして健康的な生活を送れる方を増やしたいのです。まず通院されている皆様のご家族やお友達にも歯の大切さを伝え、メンテナンスで歯を守りたいと考えています。

例えばお子様だけ唾液検査をしてリスクを調べてメンテナンスを行っても、家族の方が従来型の歯を削る治療を繰り返していれば、お子様はメインテ

ナンスを続ける気持ちを維持することが難しくなり効果が半減してしまうことがわかっています。また、お子様とご両親の口腔内は似るので、お子様だけでなくご両親も検査やメンテナンスをすることでお子様の口腔内が今後どのようなかを予測でき、お子様の歯を守るための情報がより多くなるのです。

さらにお友達にメンテナンスの大切さを伝えていただきたいと思っています。メンテナンスを続けると、むし歯と歯周病で辛い思いをすることが少なくなるだけでなく、年齢を重ねても歯は白く艶があり歯肉は薄いピンク色で引き締まる綺麗な口元になります。それらをお友達にも手に入れてもらいたいと思いませんか。MTMによりきちんと検査をしてメンテナンスを継続することが歯を守るうえでとても効果的です。ひるまOP歯科では、歯並びを治して歯を守りたい方はMTMを基礎とした矯正歯科治療、歯並びは治さなくても歯を守りたい方はMTMを基礎としたメンテナンスプログラム「デンタルドック」で対応しています。また、通院される方が増えても予約がとりづらくならないように設備は以前の1.5倍、スタッフは15人体制としました。ご家族やお友達をご紹介いただいても予約がとれないことはありません。ぜひ、皆様と一緒に健康で綺麗な口元を手に入れてください。ひるまOP歯科は皆さんの歯を生涯にわたって守るための歯科医院です。

ヒルマ
ヤスアキの
ホッとひと息

