Under 20 vol.14

「矯正治療で歯が動くと…」

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、OP ひるま歯科・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。

矯正治療で健康を維持できる！

矯正治療で治すのは口元に調和した「歯並び」と「かみ合わせ」。歯並びというと、上顎と下顎それぞれのあごの骨の中でデコボコに生えていたり、ねじれていたり、犬歯が飛び出た歯並びの八重歯など（叢生）がよく知られています。これらは見た目が気になりコンプレックスを抱きやすいだけでなく、歯磨きもしにくいことで、むし歯や歯周病のリスクとしても高くなります。矯正治療できれいな歯並びにすることでクリーニングもしやすい状態になり、長期的にむし歯や歯周病を予防し健康を維持しやすくなります。一方、一見きれいな歯並びであっても、上下の歯がしっかり咬み合わないようでは、食べ物も咬みにくく、歯や歯周組織（骨や歯肉など）だけでなく顎関節にも負担がかかりやすくなります。また、その後の安定性の維持も難しくなる可能性があります。

歯を支える骨の改造…!?

矯正治療では、お口の中に装置（マルチブラケット装置）をつけて適切な力をかけて歯を動かします。歯はあごの骨の中にしっかり植わっているので、そう簡単には動かないのではないかと思われる方もいらっしゃいますが、弱い力を持続的にかけることで歯を支えている骨（歯槽骨）が改造され、歯が動いていきます。具体的には歯を動かしたい方向の骨が部分的に吸収して、動いてきた方には新しい骨が作られることが繰り返されていきます。なので、実際には普段見ることのできない歯肉の中で、歯を支える骨の改造が日々進んでいるのです。矯正治療中に約4週間ごとに調整していくのは、歯に力をかけることで周りの歯周組織が改造され、新しい状態に適応するのに必要な期間なのです。

矯正治療中の痛みの理由

矯正治療で装置をつけたときや、調節をした後で痛みや違和感が生じるのは、歯に力を加えることで歯を支える歯周組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨など）にも指令が伝わり改造が進んでいるからです。よって装置を装着してすぐや、調節したてのときは無理せず柔らかめのものを食べたり、一口大に小さくして食べたりします。矯正治療中の痛みの程度や持続期間には個人差がありますが、一般的には子供では2～3日間程度、成人では1週間程度痛みが持続します。それ以降、痛みは徐々に軽減し、食事も通常どおりできるようになってきます。

このように矯正治療は、お口の中を大改造して、新しい歯並び、かみ合わせを作る治療です。通常の医療（病気の治療）では、悪いところを治してもとの健康な状態を目指しますが、矯正治療は元の状態を目指すのではなく、より良い新しい状態を作る医療なのです。

ヒルマヤスアキのホッとひと息

虫歯を防ぐには脱灰と再石灰化をよく知ることが大切です

ＯＰひるま歯科 矯正歯科では、皆さんの歯を生涯にわたって守ることを使命と考えています。生涯にわたって歯を守るためには、歯の喪失原因の一つであるむし歯を予防することが非常に大切です。

これまでの歯科では、むし歯の予防というと「歯を磨きましょう」「砂糖を摂る量を減らしましょう」と教えられ、それでもむし歯ができてしまうと、「もっと歯を磨きなさい」「もっと砂糖を摂る量を減らしてください」と言われてきました。しかし、日本人は 95％の人が毎日歯を磨き、75％の人は１日に２回以上歯を磨き、さらに日本の砂糖の消費量は国際的に見てそれほど高くないにもかかわらず日本は先進国の中で最もむし歯の割合が高いのです。これは、むし歯の原因を歯磨き・砂糖だけに絞って、すべてを患者さんの努力に任せてしまった事に原因があるのではないでしょうか。

では、むし歯の原因とはなんでしょうか？

歯は本来、歯の表面に付着したむし歯原因菌の出す酸による脱灰（歯の硬組織の溶解）と、唾液や食べ物に含まれるミネラルやカルシウム、フッ素イオンによる再石灰化（歯の硬組織の再生）を繰り返しています。そしてこの脱灰と再石灰化は毎日食事をしてショ糖をはじめとする炭水化物を摂取する度に起きているのですが、これらのバランスが崩れ、脱灰が進んでしまったときに発生する歯の硬組織の欠損（歯に穴があく）がむし歯です。

脱灰は細菌の種類、量、細菌の付着している部位によって異なり、再石灰化は唾液の量、質、流れる部位、歯の種類、状態、位置、食べる物の質、量などによって異なります。そのため、歯が脱灰されて再石灰化しても元の状態に戻るまでの時間は個人の年齢や口腔内の状態によって大きく異なります。したがって、歯を一生懸命磨いて砂糖を摂らないようにしても、むし歯菌が多い人や唾液の能力が低い人は脱灰が長い時間進んでむし歯になってしまうことがあります。一方で、むし歯菌も少なく唾液の能力が高い人は、歯をあまり磨かず砂糖をかなり摂取しても脱灰が進まず再石灰化の能力が高いのでむし歯にならない事があるのです。このように、個人の状況や歯の状況をきちんと把握せずに画一的にむし歯の予防をしようと思ってもできないのです。

むし歯を防ぐには、唾液検査によりむし歯の原因菌や、唾液の量、質、脱灰と再石灰化のバランスを調べなければなりません。まずは脱灰と再石灰化のバランスの変化を知ることから。むし歯を防ぎ、歯を守るために唾液検査を受けましょう！