

今からでも間に合うの？

構成・取材・文／西上礼子 イラスト／コイケ・アミイゴ
撮影／遠藤健吾 症例写真／中野廣一（なかの矯正歯科）

きれいな歯並びに KIRE になりたい！

歯列矯正の疑問＆不安、
まるごと解決します！

たとえば口がいつも開いていれば、
とたんにしまりのない顔になることも。
こんなふうにうすうす気づいているものの、
口もとの印象は思いのほかインパクト大！
ホントはかわいい顔なのに、
歯並びが悪いだけでソンをしていない？
そこで気になるのが「歯列矯正」。
一度はやってみたいと思った人も、
お金もかかるし、時間もかかると聞いて、
二の足を踏んでいるケースが多いのでは？
でも最近「大人の矯正」が増えています。
どんなものなのかだけでも知っておきたい！



中野廣一先生

「歯を矯正すると、
性格が見違えるよ
うに明るくなるこ
とがよくあります。
顔の印象が変わっ
て、自分に自信が
ついてくるのです。」

そういう変化を見るたびに『これがこの子の
本当の性格だったんだ』と思います」歯列矯正
が与えるメリットを教えていただきました。
現在なかの矯正歯科院長（☎019-604-8883）、
岩手医科大学歯科正学講座非常勤講師。

<http://www.nakano-123.com>



どうして歯並びって悪くなってしまうの？

なかには遺伝によるケースも

親子で顔立ちや体格
が似るように、あごの
骨や歯の大きさ、形も
遺伝することが。とくに
骨格性のかみ合わせの
悪さは、遺伝する確
率が！でも必ず遺
伝するわけはないの
で、歯並びを悪くする
ような原因を増やさな
い努力を。

生活上の癖や耳鼻科の病気

同じ歯を舌で無意識
にさわってしまう癖
や、口呼吸をしている
と、舌が歯を押してし
まうので出っ歯になっ
たりかみ合わせが悪く
なることが。鼻炎、
蓄膿症などの耳鼻科の
病気がいると口呼吸に
なりやすいので、一度
チェックしてみて。

歯がすり減ることがない

軟らかい食品がいっぱい

あごが小さくなってきたから

精製しない玄米や
繊維の多い野菜などを
食べていた時代は、歯
が適度にすり減って上
下の歯がぴったりとか
み合っていました。と
ころが硬いものを食べ
なくなった現代人は、
歯がすり減ることもなく、
かみ合わせは悪くなる一方なのです。

まず考えられるの
が、日本人のあご自体
が小さくなってしまった
ということ。進化的
過程で、四角いがっし
りした顔から細面の顔
に骨格自体が変わっ
てきているのです。ここ
に古代人と同じように
32本の歯が生えても、
並びきらない！

どんな人に矯正が必要なの?

「口もとコンプレックス」で思いっきり笑えない人

歯の矯正が必要になる理由には、大きく分けてふたつあります。

ひとつは見た目の問題。

出っ歯や乱ぐい歯だと、口もとがどうしても貧相になるし、そのこと自体がコンプレックスになることもあります。

矯正治療に関しては庄

倒的に男性よりも女性の

ほうが意識が高く、成人性の矯正が増えてきているのは、それだけ美容に影響するから。

外見にコンプレックスがあると、それが内面にも影響して自信が持てなかつたり、せっかく自分が持っているよい面も伸ばしきれないことがあります!

「がみ合わせが悪い」といつも感じている人

外見的なこと以上に大切なのが、健康に及ぼす影響。歯並びが悪いと虫歯になりやすいだけではなく姿勢が悪くなったり、骨のゆがみや全身の不調を引き起すこともあります。

下の歯がうまくがみ合っていないと、歯をくし拔ることができず、本来持っている力の80%セントも出しきれないので、

歯科には「スポーツ歯学」というジャンルがあるほどで、がみ合わせをよくして、スポーツの成績をもつと伸ばすという研究を行われています。たとえばボクシングの選手はその人に合った特

注のマウスピースをはめて試合に臨むと、ふだんのパンチ力以上の力が出るというデータもある。がみ合わせがよければ自分の力をフルに発揮できるようになります。

正しいがみ合わせができないことを医学的には「不正咬合」といいます。

一般的には出っ歯受け口、八重歯、乱ぐい歯など呼ばれていて、その中身は厳密にいうと何種類がありますが、多くは下の4パターンに分けられます。

上顎前突

通称=「出っ歯」!

「上顎前突」は、文字どおり上あごの歯全體が前に突き出ている歯並びの状態で、いわゆる出っ歯のこと。

上あごの骨が前に出ている、もしくは逆に下あごの骨が引っ込んでいるというように、あごの骨に原因があるケースと、

歯だけが前に出ているケースがあります。どちらかというと、日本人は骨格からの出っ歯よりも、歯だけが前に出ている歯槽性の出っ歯が多いそう。原因是遺伝やあごの成長のアンバランス、指しゃぶり、舌癖などが考えられます。

叢生

通称=「乱ぐい歯」!

歯が正しい位置や方向に生えず、歯列からはずれてでこぼこに生えたり、歯の生え方が不ぞろいの乱ぐい歯や八重歯を「叢生」といいます。

あごが小さくなっている現代子に多い歯並び。食生活の影響はもちろん乳歯のときの虫歯が原因であることも。

たとえば乳歯のいちばん奥の第二臼歯が早く抜けてしまうと、奥歯で最初に生える第一大臼歯が傾いて生えてきて、その後に生えてくる犬歯や第二大臼歯の生えるスペースがなくなり、歯列からはずれてしまうようなケースです。



本来アーチ形を描くはずの歯列が八重歯がニヨキッと生えて、上下とも1本おきくらいに飛び出したりへこんだりしています。

正しい歯並びとは

1

前歯の真ん中がきちんと上下そろっている

2

横の歯は上下で半分ずつくらいずれていて、奥歯はすきまなくぴったりとかみ合っている

3

下の歯に上の歯が少しおおいかぶさっている

開咬

反対咬合

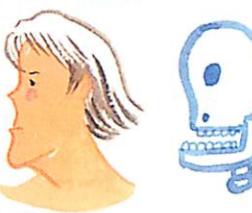
通称=「受け口」!

下の前歯の間や横の歯が開いていてかみ合わない歯並びの状態を「開咬」といいます。

上下のあごの骨の成長のアンバランスだったり、指しゃぶり、口呼吸などの原因が重なって起こります。

前歯がかみ合わないのでもののかみ切れず、また発音もきれいにできません。口の中が乾きやすいので、虫歯や歯周病にもかかりやすくなります。

■実際には、不正咬合はひとつだけ現れるだけでなく、出っ歯で八重歯とか受け口というように、ふたつ以上重なって現れることがあります。



上の歯がほとんど見えないくらいに、下の前歯が大きく前に出ています。しゃくれたあごになるだけではなく、健康面にも影響が。

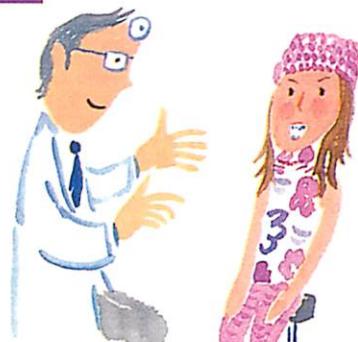
あごは退化しているにもかかわらず、歯は30年も前から変化せず、ほぼ同じ形と大きさ。文明の進歩に伴って食生活は急速に変化しているのに、歯はそれに見合った変化を遂げてこなかったのです。そう考えると歯並びの異常、不正咬合は「文明病」と名づけてもいいくらい。多くの人は歯並びに、何かしらの問題を抱えています。

ど歯列矯正って実際には なんことをするの？

まずは「やるゾ！」という 本人の決心が不可欠

「矯正治療を成功させるいちばんのポイントは本人のやる気です。虫歯の治療と違って時間がとてもかかりますが、一度治療を始めたら、途中で放り出されることはできません。治療を早く終わらせるには、正しい歯磨きをして、家でしなければならないこと（輪ゴムかけなど症状に応じてあります）を忘れずにすること、月に一度の診察日を守ることなどです。決心が固まつていれば、それほどむずかしいことではないはず」（中野先生）

1 初診



初診表、アンケート用紙などに記入してから、かみ合わせを診察。歯の状態や治療内容、期間や費用などをわかる範囲で伝え、矯正治療全般に対する説明が行われます。わからないことはどんどんこのときに質問して。この時点で自分には続けられそうもないと思ったら、考え直すこともできます。

約3000～5000円

2 検査



初診のあと、すぐに治療に入ることはありません。矯正を始める前には必ず歯の検査をして、虫歯や歯周病がないかどうかを診ます。そこで異常が見つかったらまず先にその治療をして、その後矯正治療に入ります。こうして2～3回にわたって検査を行い、歯のアップの写真、歯型の模型、レントゲン写真などをとて分析し、あの関節の動きやかみ合わせをチェックして、治療計画を立てます。

約50000円（虫歯などの治療費は含まれません）

3 説明

検査の結果をもとに、現在のかみ合わせの状態や、どういう方針で治療を進めていくか、期間や費用がどれくらいかかるか、治療中の注意事項、矯正中の歯磨きのしかたなどを説明します。また蓄膿症やアレルギー性鼻炎など耳鼻喉科の病気がると口を開けて呼吸するようになるので、歯並びが悪くなる不正咬合の原因になります。せっかく矯正しても、原因となる病気が完治していないと不正咬合が再発することがあるので、治療をすませるように伝えます。

「歯医者さんなんて虫歯のときにしか行ったことがない」という人は、矯正治療は未知の世界。いつたいどんなふうに進むのか？ 実際の治療の流れを大きく7つのステップに分けて見てみましょう。およその期間や費用もあわせて掲載するから、参考にしてみて。

4 治療

歯に直接、接着剤でブラケット（歯につける器具）をつけてワイヤで調節します。治療中は月に1回のペースで通院し、歯並びのチェック、装置の調節などを受けます。今までの装置は、ブラケットが金属できていたため、口を開けると目立ちましたが、現在ではプラスチック（透明）やセラミック（歯と同じ白色）のブラケットができる、口を開けてあまり目立ちません。また装置を歯の裏側につける舌側矯正もあります。

約20万～70万円
(※一回あたりの調整料が2000～5000円)

5 治療完了

矯正装置をはずすと一見きれいな歯並びになっていますが、後戻りを防ぐために、リテーナーと呼ばれる保定装置をつけます。治療ではありませんが、歯がもともに戻ろうとするのを防ぎ、安定させるために必要なステップ。

見た目に歯並びがよくなるまで＝約1年～3年

6 保定期間

リテーナーのチェックと歯の後戻りがないかを見るために、3～4カ月に1回通院します。新しい歯ぐきができる安定するまでは、戻ろうとする歯ぐきにひっぱられるので、歯が後戻りしてしまうないように、できるだけ長時間リテーナーで固定して。特別な外出をするときなど、短時間ならリテーナーをはずすことも可能です。

約2000～5000円（※一回あたり）
約2～3年

7 完了

リテーナーも取りはずせたら本当の完了！ とはいえた歯は常に動いていて、とくに矯正した歯は、どうしてもとの位置に戻ろうとする力が働きます。矯正後も定期的に矯正で歯並びをチェックすることが、きれいな歯並びをずっとキープする秘訣。

TOTAL
1 40万～100万円
2 約3～6年

矯正装置をつける期間は1～3年くらい。矯正装置をとったあと保定装置を2～3年、治療完了までにはトータル3～6年くらいが目安。

上下のあごのアンバランスなど骨格に問題がある場合はやや長めになるとと考えて。（※ 症状、地域、医院によってかなり異なります。初診の段階でよく確認をしておくと安心です）



今から矯正をしても間に合うの?



「歯根膜」が健康なら始められます

子どものくらべると骨が硬いので、歯の移動が少し遅くなります。矯正治療の年齢に上限はありません。健康な「歯根膜」があれば、何歳からでも治療を始められます。

歯根膜というのは歯と歯槽骨を結びつける組織で、この膜が進む方向の骨を吸収し、後ろに新しい骨をつくることによって歯は動くことができます。年齢がいってからよりも歯根膜が問題に。ただし40代になると歯周病にかかる率が高くなるので、治療できるチャンスは少なくなります。年齢がいってからよりも歯根膜が問題に。治療したほうが確実です。

よくかめるようになる!

ものをかむとき、前歯で10~20キロ、奥歯ではなんと50~60キロの力が加わっています。歯並びがきれいなら歯に負担が均等にかかるからよくかめるようになります。

ところが歯並びが悪いとかみ合っている一部の歯に、負担が全部かかることがあります。たとえば50キロの荷物を、20人で持ち上げる場合と10人で持ち上げる場合を考えてみて。

かみ合う歯が少ないほど一本にかかる負担が大きくなるから、歯の寿命が短くなります。



虫歯や歯周病になりにくくなる!

歯並びが悪いと、どんなにていねいに磨いたつもりでも、凹凸のあるところに歯ブラシが届かず、磨き残しが出てしまいます。さらに、よくかまないことから起きる唾液不足も深刻。唾液の中には殺菌作用のある成分が入っています。これらが口内細菌の繁殖を抑え、虫歯を予防してくれるのです。

きれいな歯並びになると、唾液がよく出てその自浄作用で虫歯や歯周病にかかるリスクが少なくなり、口腔内が健康になるので歯の寿命も長くなります。

横顔が美人になる!

鼻の頭とあご先を結ぶラインが「Eライン」。美人の横顔はこのEラインの中に口もとがおさまるといわれています。ところが、受け口だったり、出っ歯など、Eラインから飛び出してしまうのです。一度そういう視点から、自分の横顔、鏡でチェックしてみて。



「口もとの美しさ」はアメリカでは絶対条件!

洋画を見ていると、見事なくらいみんな歯並びがきれい。とくにアメリカでは歯並びに問題があったら、矯正治療を受けるのが身だしなみといわれるくらいの徹底ぶり。「歯の手入れがきちんとできる」とがステータス。ましてやシネマスターなら最低限の条件なのです。

豪快な笑顔が魅力のあの女優も歯並びがきれい!



発音がよくなる!

お年寄りが入れ歯をはずすと、フガフガして何を言っているのかわかりにくくなるように、歯と発音は密接な関係があります。

たとえば前歯にすきまとあくと、空気がもれてはつきり発音できなくなります。とくに影響を受けるのが、サ行やタ行。サ行やタ行は歯の助けを借りないとうまく発音できません。

スースー空気のもれる話し方では聞き苦しく、話すことがおっくうになってしまふことも。歯並びがよくなると「正しく発音できる」ようになります。

「乱ぐい歯」がこう変わる!

矯正治療後。歯が正しい位置におさまって、でこぼこがきれいになくなりました。



小臼歯（前から4番目の歯）を2本抜いて歯のでこぼこを矯正。



下あごも小臼歯を2本抜いて治療。本来のアーチ形を描く、きれいな歯列になりました。

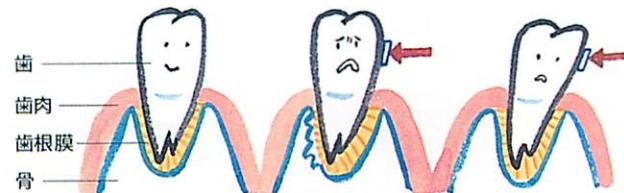


前から見ると上下ともに歯並びに大きなでこぼこがある典型的な「乱ぐい歯」です。

上あごの様子。前歯と犬歯が飛び出て、側切歯（前から2番目の歯）に重なっています。

歯が真横に2本並んでいる部分も（向かって右奥）！前歯の中心も左方向にずれています。

どうして硬い歯が動くの?



伸びた歯根膜は一定の厚さを取り戻すために、新しい骨をつくりながら（骨の新生）運動します。

歯と骨をつないでいる「歯根膜」が伸びて、反対側では骨をじわじわ溶かします（骨の吸收）。

「骨の吸收・新生」という性質を利用して、矯正装置によって歯に一定の力を加えつけます。

「受け口」がこう変わる!

矯正治療後。上下の歯がきちんと見える美しい歯並びに大変身！



前から見ると下あごのほうが前に出ているため、前歯以外がほとんど見えません。

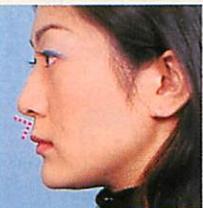
設計図のように組み立てられた治療計画に沿って、あちこちから力を加えて少しずつ調整して最終的にきれいな歯並びをめざします。装置に力を加えて、新しい骨ができる歯が動くのにおおよそ1カ月。だからむやみに急いで効果はナシ。治療はほぼ1カ月に1回のペースで行われます。

矯正を始めた きっかけは?

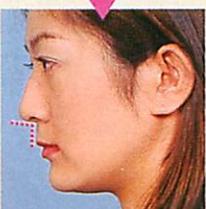
「高校生くらいから前歯が1本だけ出ているのが気になり出したんです。そのときは装置をつけるのにどうしても抵抗があったんです。きっかけないまま治さずにいましたが、実家で暮らしがはじめて時間が余裕ができたことと、最近は大人の矯正も増えてきたこともあって、やってみよう決心しました!」

始める前どんな ことが心配だった?

「やっぱり装置をつけること。あと期間がどのくらいかかるのか不安でした。最初は3年くらいかかるかなあと思つていなんですが、実際にやつてみたら1年ちょっとで整いました。とにかく早く終わらせたかったから、先生にアドバイスを受けながらゴムをずっと使つたりして、自分なりにがんばりました!」



前歯が出ていたために、鼻と唇を結ぶ「鼻唇角」が少し狭くなっていました。



歯の矯正をしたら唇がすっきりと下がって「鼻唇角」が理想的な角度になりました。

矯正中に困った? ことはあつた?

「装置が口の中についたとき、違和感があるたし、口の中が腫れて痛かった(笑)。それとワイヤを替えると、ものをかむにも3〜4日くらいは痛くて……。でも一日に何回も鏡をチェックしていたんですけど、なんだか歯が動いてくるのがやかになりました。」

佐藤ゆきさん 撮影/西上礼子

(26歳・会社事務)

歯並びがきれいになると、ほほえむ口もの印象がぐっとしとやかになりました。



横顔がきれいになつた! ことはあつた?

「まず、笑顔に自信が持てるようになった。ずっと口もとにコンプレックスがあつたんですけど、表情も明るくなつたと自信が持てるようになった。それが今まで気にしていなかつたんですけど、歯は本当に大切なだけではなくてすごく感じられるようになりました。一生自分の歯でいいから、やっぱり歯は本当に大切なだけになりました!」

歯がこんなふうに変わった!

矯正後、でこぼこのないきれいな歯並びになりました。



見て! どの角度から見ても、きれいなアーチ形の歯並びになりました。



矯正前、正面から見ると前歯が1本だけ歯列から飛び出していました。

上あごの様子。下から見ると飛び出しているのが少し目立っていました。

体験記

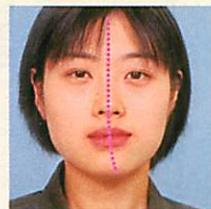
私たち20代から矯正をしました!

「悩んでいた片頭痛が消えて、顔のゆがみまでまっすぐになりました!」

矯正を始めた きっかけは?

「歯並びが悪くて虫歯が多くなったこと、私の場合片頭痛がすごかった。いつも片方だけのをかんでいたのですが、痛くなるのは決まってその反対側。仕事が終わってからひどい痛みで、自分ででも気がつかないうちには歯をかみしめていて……。鎮痛剤なしでは我慢ができないくらい。それが今は起らなくなりました!」

顔のゆがみがなくなつた!



左側ではかりものをかんでいたので、向かって右方向に顔が少しゆがんでいました。

歯の矯正治療が終わったら、顔の中心線もまっすぐになりました。



佐藤真由子さん
(27歳・歯科衛生士)

片頭痛が治ったばかりではなく、輝くような白い歯、そしてきれいな歯並びを手に入れて、すごく魅力的な笑顔になりました!



矯正中に困った? ことはあつた?

「ワイヤを取り替えたときの痛みですね。次の日の昼間に

がいちばん大変でした!」

「ワイヤを取り替えたときの痛みですね。次の日の昼間に

歯がこんなふうに変わった!

中心線がピタリとそろって、1本だけあった側切歯の反対咬合も完治しました。



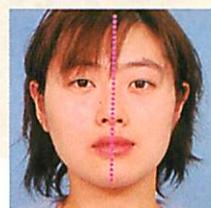
小臼歯を2本抜歯。へこんでいた側切歯もきれいにアーチ形の歯列中に。



上の前歯は顔の中心線上にありました。下の前歯の中心が向かって右側にずれています。

上の前歯は顔の中心線上にあります。下の前歯の中心が向かって右側にずれています。

歯の矯正治療が終わったら、顔の中心線もまっすぐになりました。



ギモン Q & A

「不正咬合の多くは、あ」
が小さいために歯が歯列に並びきらないことが原因。このため、スマートにブラッシングできずに磨き残しをしがち。きれいに並べるために歯を抜いてスペースをつくる必要がある場合は抜歯



「『かみ合わせ』がいちばん大切なのが全体を少しずつ調節しながら治します」「『かみ合わせ』の一本だけが気になるから、部分的に治したい」という声をよく聞きますが、残念ながらこれはむずかしいです。

「かみ合わせ」が重要な役割がありますから、全体の「かみ合わせ」のバランスを見ながら治療していくことが不可欠なのです。

「『かみ合わせ』がいちばん大切なのが全体を少しずつ調節しながら治します」「かみ合わせ」の一本だけが気になるから、部分的に治したい」という声をよく聞きますが、残念ながらこれはむずかしいです。

「かみ合わせ」が重要な役割がありますから、全体の「かみ合わせ」のバランスを見ながら治療していくことが不可欠なのです。

「健康保険が矯正に適用されるのは、唇顎口蓋裂や頸変形症の外科手術に伴う矯正など特殊な病気に限られます。美容目的など通常の矯正治療には、原則として保険は適用外。

ヨーロッパでは学校歯科が完備しており、義務教育が終わる段階までは虫歯や不正咬合を無料で治療してくれる国も。不正咬合も虫歯と同じように病気とみなされているのです（日本でも最近、学校歯科健診に不正咬合

や頸関節の健診が追加）。教育が終る段階までは虫歯や不正咬合を無料で治療してくれる国も。不正咬合も虫歯と同じように病気とみなされているのです（日本でも最近、学校歯科健診に不正咬合

や頸関節の健診が追加）。

安い金額ではありませんが、一生にかかることが多いですから、ゆっくり考

えて結論を出されるとい

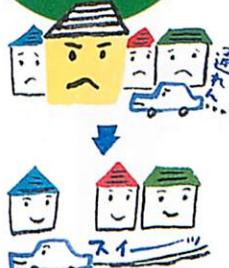
いでしょう。ほとんどの

医院で分割払いも受けつ

けています」（中野先生）

Q 「一本だけ」治すことはできるの？

「かみ合わせ」がいちばん大切なのが全体を少しずつ調節しながら治します



「『かみ合わせ』の一本だけが気になります。抜歯するかどうかは、レントゲンや歯型などで検査をし、症状をよく見たうえで判断します」（中野先生）

矯正のイメージ、かなりつかめてきたかな？さらなる理解を深めるために、矯正にまつわるあらゆる疑問や不安に中野先生が回答します。

Q どうしても歯を抜かなくてはダメなの？ ヒー

きれいに並ばせるスペースをつくる必要がある場合は抜歯

「不正咬合の多くは、あ」

くる必要があります。

歯列からいちばん飛び出やすいのは犬歯ですが、犬歯は根っこが太くて丈夫な歯。かみ合わせのうえでも大切な働きをしているので抜くことはあります。

抜歯するかどうかは、すぐ後ろの小白歯を抜き

ます。たいていは、その

せん。たいていは、その

すぐ後ろの小白歯を抜き

ます。たいていは、その

Q ごはんは普通に食べられるの？

普通の食事ができますが、硬いものや着色しやすいものには注意して

Q 健康保険はどうして使えるの？

特殊な病気の治療以外に、健康保険は適用できないから

や頸関節の健診が追加）。

安い金額ではありませんが、一生にかかることが多いですから、ゆっくり考

えて結論を出されるとい

いでしょう。ほとんどの

医院で分割払いも受けつ

けています」（中野先生）

まだ、カレーやエビチリなどの色の濃い料理の場合は、

正義感がこわれることはありま



正義感がこわれることはあります。しかし、硬いおせんべいをバリカンしたり、氷のかたまりをかんだりするとこわれることがあります。また、カレーやエビチリなどの色の濃い料理の場合は、

正義感がこわれることはあります。しかし、硬いおせんべいをバリカンしたり、氷のかたまりをかんだりするとこわれることがあります。また、カレーやエビチリなどの色の濃い料理の場合は、

Q いい矯正医をどうやって見つければいいの？

最初から矯正専門医にかかるか

や頸関節の健診が追加）。

安い金額ではありませんが、一生にかかることが多いですから、ゆっくり考

えて結論を出されるとい

いでしょう。ほとんどの

医院で分割払いも受けつ

けています」（中野先生）

の臨床経験を持ち、学会の審査に合格するなど、

科と併設している矯正歯科科よりも、矯正歯科だけをやっている専門医のほうが認定医の可能性は高くなります。また、今まで

が二ヶ月で、一週間以内には慣れてしまします。痛みが出たら、痛み止めを内服したり、軽く歯を合わせたり開いたりして血行をよくすると楽になります」（中野先生）



Q すごく痛いって聞いたけど……？

締めつけられるような痛みを感じますが慣れていきます

「虫歯のような痛みとは違い、締めつけられるような痛みが。とくに初めて装置をつけたときや、装置を調整するときにワイヤを取り替えたときに痛みますが、これはワイヤに押されたり、歯が動いたため

て、歯が動いたため

が二ヶ月で、一週間以内には慣れてしまします。痛みが出たら、痛み止めを内服したり、軽く歯を合わせたり開いたりして血行をよくすると楽になります」（中野先生）

教えて！ 矯正にまつわる

Q 矯正期間中にいちばん気をつけることは？

とにかく虫歯をつくらないように
ていねいに歯磨きを行うことが大切

「やはり虫歯をつくらない
ことです。」

矯正中は装置が歯の表面についているので、食べべかすがつきやすかったり、逆に歯は磨きにくくなります。いつも以上に虫歯になりやすくなりますが、矯正歯科で教えられたとおり、毎食後正しいブラッシングをするように心がけてください。

（中野先生）
「虫歯はつくらないよう
にすることが大切です」

キャンディーやガムは控え
てください。

軽い虫歯なら装置をつ
けながら治療でできること
もありますが、虫歯が進行して
いると、一度装置をはずして治療しなければ
ならず、そのぶん矯正

が遅れてしまいます。

虫歯の治療は矯正歯科
では行わないでの、行き

つけの一般歯科か、矯正

医が紹介する一般歯科で
治療を受けるという二重

の手間がかかります。

虫歯はつくらないよう

にすることが大切です」

最近の電動歯ブラシは、性能がどんどんよくなっているので矯正装置をしていても安心して使えます。お手入れ時間がかなり短縮できるので、取り入れてみて。振動の少ない「音波」タイプのものがおすすめです。

従来の約半分のコンパクトなプラ
シがついたタイプ登場。2分間で
自動的に電源が切れ、磨きすぎ
を防げます。振動数は毎分
31000回、振幅は3ミリ。
音波歯ブラシ sonicare Solo
Pro 16800円
三井物産健康産業部

電動音波歯ブラシ

子ども用歯ブラシ

矯正体験者に人気だったのが、この子ども用の歯ブラシ。ブラシの部分が小さいので無理なく、細かい動きができる奥歯まで磨けます。時間はかかってしまうけど、磨き残しあはぐと少なくなるはず。

部分用歯ブラシ

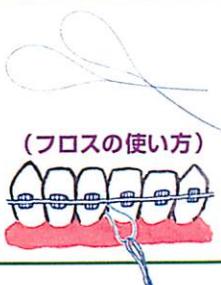
ブラケットと歯の境目を磨き残さないようにするために、こんな部分用の歯ブラシを活用。一列、二列と毛束の少ないもの、毛先がフィットするようにカットされたものなど、自分が使いやすいタイプを選んで。

歯間ブラシ

部分用の歯ブラシでも届かない、細かい部分の磨き残しは、歯間ブラシを使って。できれば、矯正用のブラシの部分がしっかりしたものを選ぶとより使いやすいはず。いつでも使えるように、ボーチの中に入れておいて。

デンタルフロス

ごく小さなすきまはデンタルフロスを使っても。矯正装置をしているとフロスが通せない、と思ってしまうけどこんな便利なツールが。「糸通し」の要領で歯のすきまから通すだけ簡単。矯正歯科で入手可能。



「ながら」磨きで
しっかりとブラーク
をコントロール

いろいろな道具を使つても、ブラークがきちんと落とせないと意味がありません。毎食後時間をじっくりかけることはできないかもしれません、一日に1回、できれば夜だけでも10分以上歯を磨く時間をつくって。「湯ぶねにつかりながら」「テレビを見ながら」の「ながら」磨きで、ブラークをきちんと落としてから寝るよう「すると○」。

磨く
力加減は
200gで！



力を入れすぎると、歯ブラシの毛先がバッタと開いてしまって、ブラークを「はじく」ようにして落とすと効果的です。はかりなどで力を加えて200gを体感してみるとよいでしょう。

