

大切な子どもの歯を守るために

知らず知らずのうちに進行するむし歯から

子どもの歯を守るためには、治療より予防が大切です。

三好プリベント歯科 院長 三好 弘祐



院長 三好 弘祐

歯の役割

歯には「食べ物を噛みくだいて消化吸収を助ける」「発音を明瞭にする」「表情を豊かにする」など、生きていくうえで大切な役割があります。

昔は木の実や干物などかたい食べ物が多く、一回の食事でも噛む回数は3000回以上でしたが、それに比べて現代の食事は、やわらかい食べ物が多く、前歯で引きちぎって食べたり、奥歯でよく噛んで食べる機会が少なくなり、(昔の6分1の)600回程度に噛めば食べ終わってしまいます。一回の食事でも噛む回数が少なく、口の周りの筋肉力が衰えて顎が発育不足になるため、永久歯が生えてくるスペースがなくなり、ガタガタの歯並びになってしまいます。歯並びが乱れると無意識のうちに口がぼかんと空いたり、上の歯と下の歯でうまく噛めなくなるため、食事のほとんどが丸飲み状態になります。

歯並びを治す

10代を超えると、顎の大きさが形が決まるため、ケースによっては様々な困難を伴い

ます。しかし、5歳〜10歳までの成長期に歯並びを整える顎顔面矯正には多くのメリットがあります。

■顎顔面矯正

顎顔面矯正は、歯並びをよくする矯正治療というよりも「本来歯が並ぶ顎の大きさまで顎の幅を広げる矯正治療」です。矯正治療といえは歯並びの悪さばかりが気になりますが、重要なのは鼻呼吸であるかと私は考えています。上顎が正常に育たないと、鼻の通りが悪くなって口呼吸になり、口がいつも開いていると自然に下顎が下がるため、姿勢も悪くなります。また口がポカんと開いていると、鼻のフィルターを通さずに直接喉にウイルスなどが付着して、アトピーやアレルギーを引き起こす原因にもなります。

顎顔面矯正を始める時期は、早ければ早いほどいいと言われています。その理由を「ボタンの掛け違い」に例えると「あれ？ボタンの位置がずれてる」と2つ目のボタンを掛ける時にと気づいて掛けないおすと、3つ目からは正しい位置にボ

タンがかけられます。しかし10個目のボタンで掛け違いに気づくと、ほぼ全部位置がずれているので、時間をかけて掛けないおすことになります。つまり、正しい歯並びにするためには、永久歯が生えはじめる5歳〜10歳の間を目安に矯正治療を行うと、骨の成長する力を利用して本来の顎の大きさまで広げることができ

るので、短い治療期間で治療費も安くすみませす。

■私の矯正治療の場合

昔、私自身、八重歯があって歯並びがガタガタでした。鼻の通りが悪く口呼吸で、いびきや無呼吸症候群だったので、大人なってから矯正治療を行いました。親知らずを入れて合計8本の歯を間引き(抜歯)して、育ち切らなかつた顎にどうにかきれいに残りの歯を並べました。今の私の歯並びを例えるなら、6人乗りの小型バスに6人乗っている状況です。できるならば10人乗りのバスに10人乗ることができると本来の顎の大きさに成長させて、一つでも多くの歯を残したかった…という思いがあります。

「歯によい生活習慣はありますか？」

それはズバリ定期的に歯医者さんへ行くことです。歯のプロに口の中を診てもらう習慣をつけることです。日本と欧米で80歳の時自分の歯が残っているのか大きな違いがあります。日本では10本程度残っていればいい方ですが、欧米では何十本も残っている人が大勢います。それは定期検診の受診率の違いです。欧米では8割9割の方が受診していますが、日本では平成20年のデータで約4%の方しか受診していません。近年は少しずつ定期検診の受診率も上がってきましたが、歯が悪くなっていなくても定期的に歯医者さんに行くという習慣をつけることが健康な歯を守るために大切なことになります。

お口の健康は全身の健康に大きく影響を及ぼします。むし歯や歯周病はかせと違って一度かかると自覚には治らない病気で、このお話の中から少しでも多くの方がお口の健康について考えるきっかけになってくれるとうれしいです。