

一般社団法人 歯の寿命をのばす会

歯の生え変わり時期のお子様がいらっしゃる親御さんへ

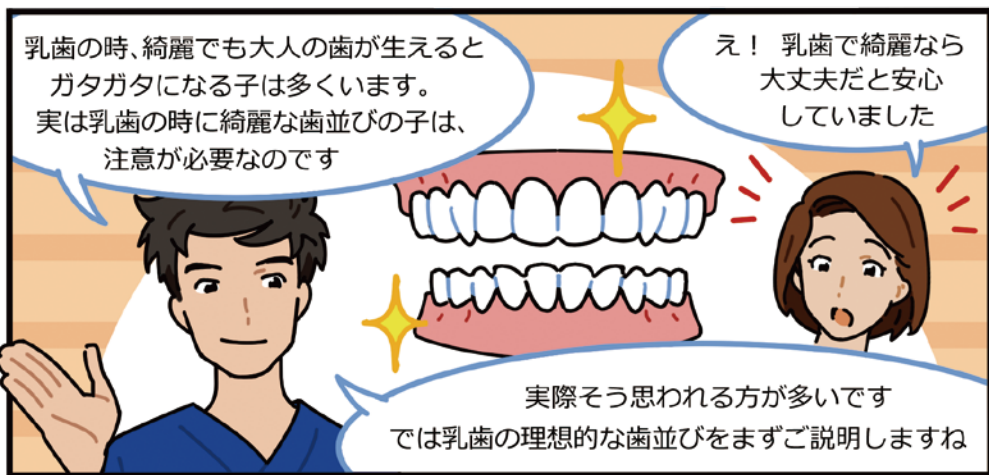
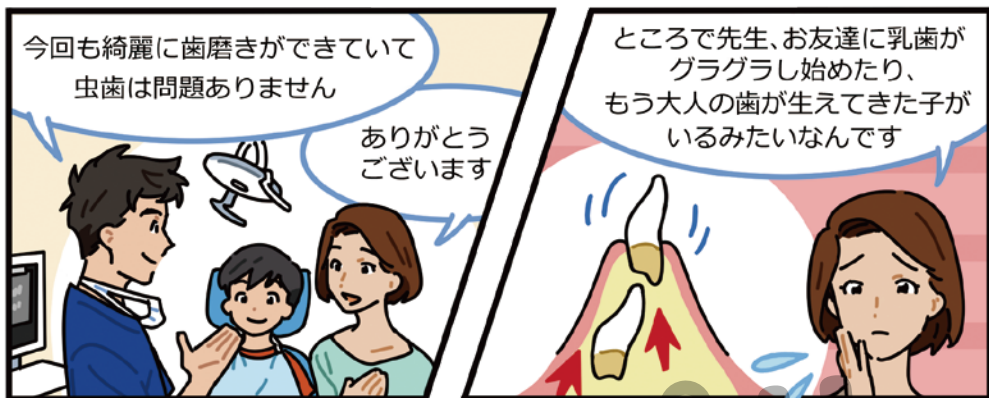


矯正治療は  
『見た目を良くする』  
だけではない  
ことを知っていますか？



一般社団法人  
歯の寿命をのばす会

# 1 大人の歯が生えたら、 歯並びが悪くなった？



## 乳歯の理想的な歯並びとは

### 乳歯の歯並びのパターン

「綺麗に並んでいるのが良い歯並び」と思われていることが多い乳歯ですが、実際には、この写真のように**多少すき間が空いている状態が理想的**です。



次に、こちらの乳歯の歯並びを見て下さい。



隙間なくキレイにならんだ歯並び



少しだけ重なってる歯並び

一見、綺麗に見える歯並びではないでしょうか。しかし、いずれも**大人の歯に生え代わると歯並びが悪くなる「危険信号」**です。なぜなら大人の歯はサイズが大きく、そして歯の本数も多くなるからです。

乳歯の歯並びが綺麗なので、大丈夫だと思っていました。



### 永久歯で歯並びが悪くなってしまった例

乳歯のときには綺麗な歯並びでも、大人の歯が生えたら**歯並びが悪くなるケースがよくあります**。次はいずれも、前歯が大人の歯に生え変わり始めたお子様の歯並びです。乳歯のときは綺麗な歯並びだったのですが、生えてきた大人の歯は重なってしまいました。



多くのお子様は、6~7歳頃に生え変わりが始まります。この時点で前歯に重なりがあると、犬歯や奥歯の歯並びも重なってしまうことがあります。



### Point

乳歯の時に歯並びが綺麗だと、大人の歯が生え際にかえってガタガタになることも多いのです。



# 2 どうして歯並びが悪くなるの？



確かに大人の歯と比べると乳歯は小さくて本数も少ないですね

大人の歯が生えるとガタガタになる可能性がある子って多いのですか？

大人 32本

子供 20本

大人の歯が生えそろうと、3~4人に1人の割合で歯がガタガタになるという調査結果が出ています

※ 歯科疾患実態調査調べ

他にも、「小学校6年生の42%は、上の歯がガタガタになっている」という研究結果もあります

そんなにですか！でもどうして歯並びが悪くなってしまいますか？

42%

※ 口腔衛生会誌 小学生における歯列・咬合の状態の追跡研究調べ

いろいろな原因がありますが、ただその中でも大きな原因は歯の大きさとアゴの大きさのアンバランスです

え！アゴ？歯の大きさの違いはわかりますが、アゴの大きさって何ですか？

## 歯とアゴのアンバランスの影響

### 歯とアゴの関係とは？

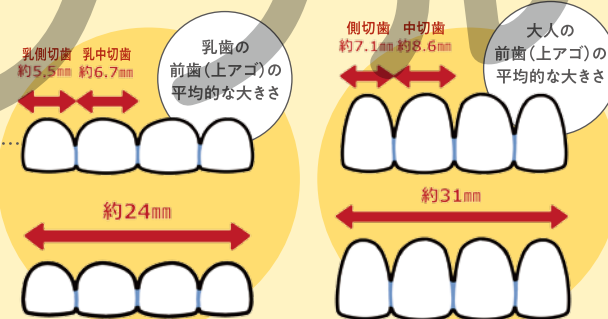
歯並びは、歯の大きさと土台になるアゴの大きさとのバランスで変わってきます。普通のアゴでも大きな歯が生えてくると、互い違いに並び、ガタガタが強くなります。一方、細い歯が生えてくると、すき間のある歯並びになってしまいます。つまり歯の大きさとアゴの大きさのバランスは非常に大切なのです。



### 乳歯の前歯と大人の前歯を比べてみよう！

乳歯と大人の歯では、歯の大きさはどれくらい違うのでしょうか。前歯で比べてみましょう。

つまり大人の前歯は、乳歯の約1.3倍もの大きさがあります。上の前歯4本だけで比べてみても、大きさに約7mmの差があるのです。



たしかに、すき間なく乳歯がピシッと並んでいるところに、大きな永久歯が生えてきたら、うまく並びそうにないですね。

最近では顔が小さく、アゴがシャープな子が多くなっています。土台となるアゴ、歯の生えるスペースが狭くなっているということです。しかし歯の方は小さくなっていません。つまり、狭いスペースに大きい歯が並ぼうとするので、歯並びがガタガタになってしまうのです。

たしかに最近の子は小顔の子が多いですね。昔と比べるとアゴの形も変わっているのですね。



# 3 見た目だけの問題が 矯正をする理由？



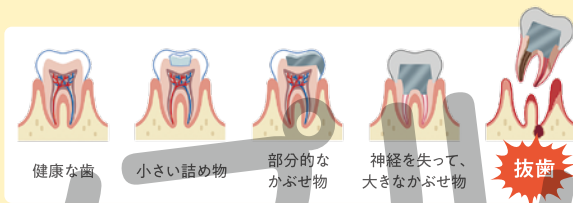
## 矯正の知られていない効果とは？

### 悪い歯並びの影響とは

歯並びは、見た目だけではなく、歯の寿命にも大きく影響を及ぼします。なぜなら、虫歯や歯周病のほとんどが、歯と歯との間から起こるものだからです。綺麗な歯並びだったとしても、歯の間は歯磨きが難しい場所。歯並びが悪いと、より虫歯や歯周病になりやすく、また治療をしても再発しやすくなります。

### 虫歯の治療と再発を繰り返すとどうなる？

虫歯治療では、悪い部分を取って人工の物に置き換えます。1回目よりも2回目、2回目よりも3回目、治療を繰り返すたびに歯に与えるダメージは大きくなります。



いつかは限界がきて、最終的には抜歯になってしまいます。つまり、「治療→再発」を繰り返すことで、歯の寿命は短くなってしまいます。

### 歯磨き後の汚れの比較

矯正前の人と矯正後の人に同じ時間、歯磨きをしていただきました。ピンク色の部分が磨き残しです。



歯並びが悪い人は、ガタガタの部分を中心に磨き残しがあります。この状態が何年、何十年も続くことで、虫歯や歯周病のリスクが高くなるのです。



### Point

歯並びが悪いと、見た目が悪くなるだけでなく、将来的に歯を失うリスクも高くなります。逆に言うと矯正は、歯の寿命を長くすることにつながるのです！

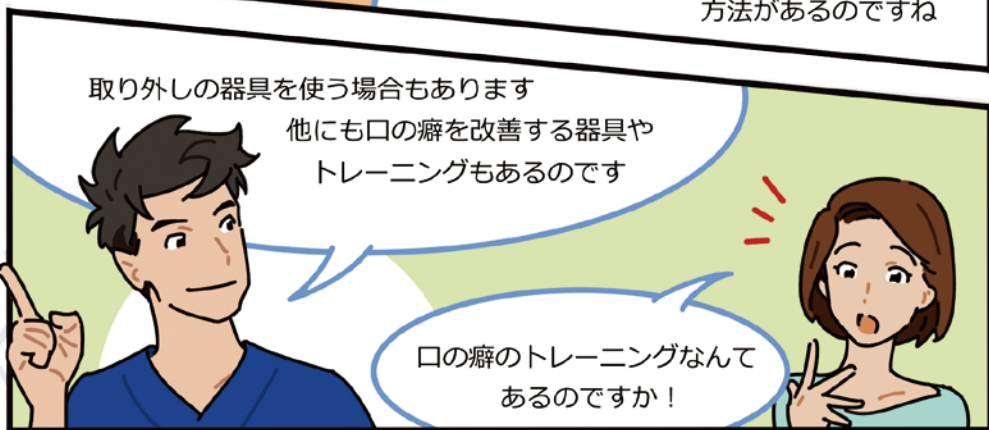
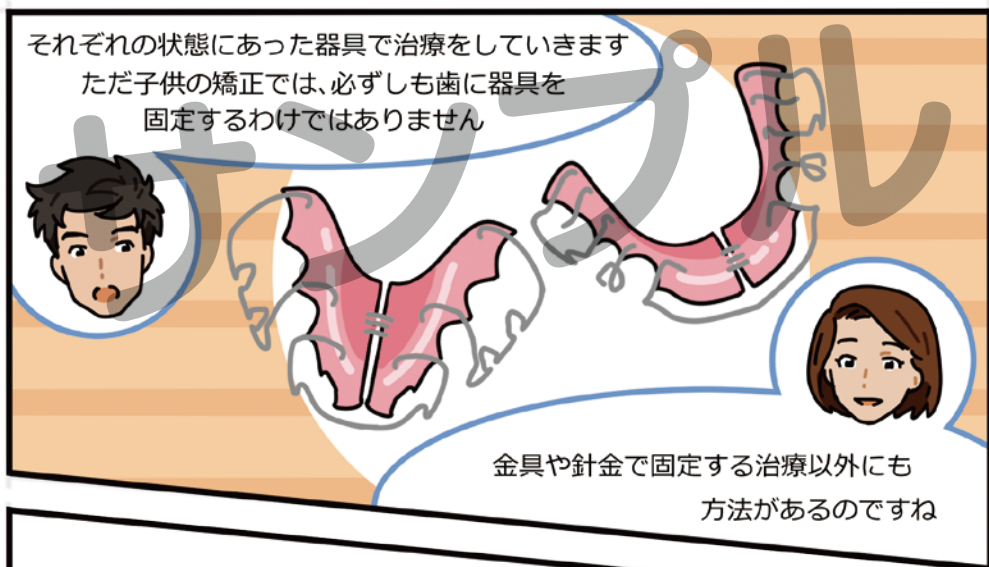
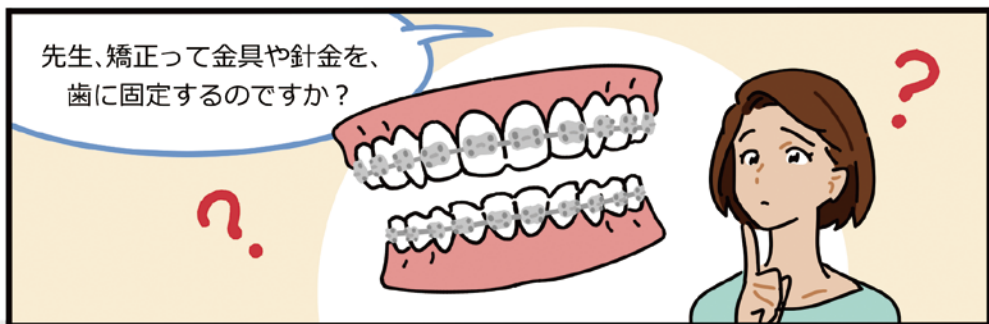
見た目をキレイに

+

歯の寿命を長く



# 4 矯正って どんなことをするの？



## 子供の矯正で使用する装置の例

### 矯正装置の種類

歯並びは、歯とアゴの大きさのバランス、舌や口唇の動き、何気ない日常生活の癖など、さまざまな要素に影響を受けて変化します。そのため、歯に固定する器具だけでなく、状態や原因に合わせて器具を使い分け、治療をしていきます。

#### 取り外し式の装置

1日の中で一定時間以上お口の中に入れ、決められた方法で使用します。食事や歯磨きのときは外せるため、お口の中を清潔に保てるというメリットがあります。本格的に矯正を始める前に、「お口周りの筋肉を鍛えて歯並びを整えること」を目的に使用するケースもあります。



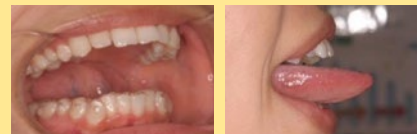
#### 固定式の装置

一部の歯、もしくは全部の歯に器具を固定して、ワイヤーを調整することで歯並びを綺麗にします。歯に対して、いろいろな方向に力を加えることができます。歯の向きや細かい部分に合わせて微調整も可能です。



#### 口腔筋機能療法(MFT)

舌や口唇の動きも、歯並びに大きく影響を及ぼします。治療をスムーズに進めたり、歯並びを安定させたり、後戻りを防いだりするために、舌や口唇の筋力のバランスを整える運動もあります。



#### 外付けの装置

決められた時間装着して外から力を加えることで、アゴの成長をコントロールします。低年齢の子から、ある程度成長が進んだ子まで、幅広く使用できます。



### Point

歯並びの状態やお口の癖によって、治療方法は異なります。複数の治療方法を組み合わせることもありますので、必ず担当医にご相談ください。



# 5 よくある矯正の疑問



Q どれくらいのペースで、通えば良いですか？

A 初期は1~2か月に1回くらいのペースが通常です。治療の目処が立てば、3~6か月に1回などの頻度で経過を見るケースが大半です。

Q 何歳ぐらいまで通う必要がありますか？

A 治療を始めた年齢にもよりますが、大人の歯が生え替わり、落ち着く、**12~14歳頃**までが目安になります。その後の状態によっては、**大人の矯正が必要**なこともあります。

Q 痛みは強いですか？

A 器具を入れた直後や、器具が歯茎に当たっている場合などに、痛みが出ることはあります。ただ**成人(大人)矯正に比べると、痛みは大きくありません**。痛みが出たとしても、時間とともに良くなったり、調整することで改善されたりします。

Q 器具は目立ちますか？

A **大人の矯正より目立たないものがほとんど**です。

Q 外れたり、壊れたりしませんか？

A 使用期間が長くなったり、誤った使い方をしたりすると、稀に外れたり、壊れたりすることがあります。十分に注意してお使いください。



Q 矯正をしながら音楽や体育の授業を受けたり、スポーツをしたりすることは可能ですか？

A はじめは慣れなかったり、違和感が生じたりすることがありますが、特に問題はありません。

Q 食事は普通に食べられますか？

A **ほとんどのものが普通に食べられます**。食べにくいときは、少し細かく切るなど工夫することで問題なく食べられます。ただ、ガム・キャラメル・お餅など「粘り気のあるもの」や、氷の丸かじり・せんべいなど「硬いもの」は避けてください。

Q 歯磨きが上手にできるか心配です。

A 矯正を始めると、器具によっては、磨きにくい部分が出てくることがあります。その対策として、通院中は、歯磨き指導や歯のお掃除も行います。

Q 保険は適用になるのでしょうか？

A 保険適用外の治療となります。費用は担当医にご確認ください。  
※顎変形症など特殊な場合は、保険が適用されることがあります。

Q 医療費控除は使えますか？

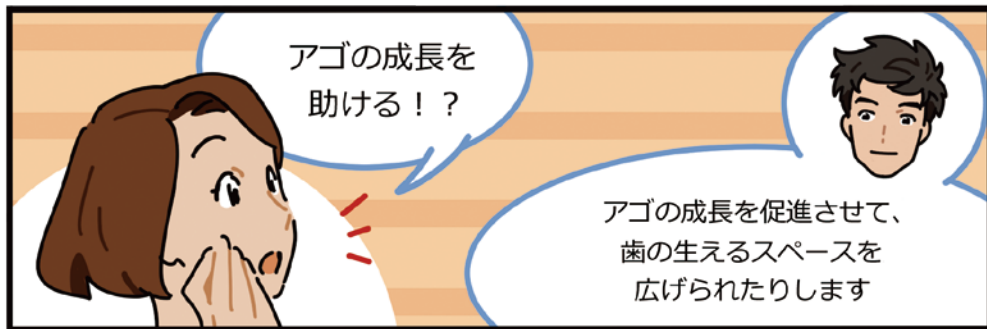
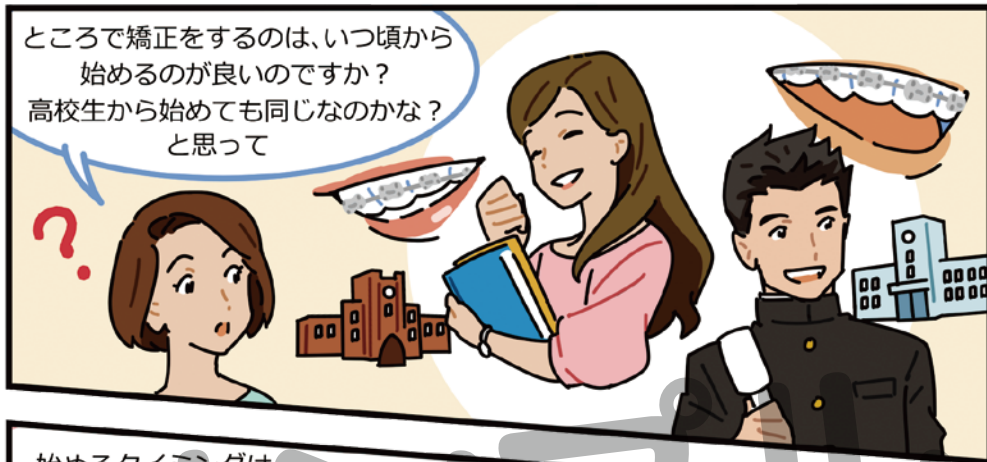
A 発育段階にある子供の矯正は**医療費控除の対象になります**。ご安心ください。医療費控除を使うことで、**実質の費用が3割程度減**る方もいらっしゃいます。

Q いつから始めるのが良いですか？

A **前歯の生え変わる6~7歳**から始めることをおすすめします。ただ状況によっても異なりますので、早い段階で一度担当医にご相談ください。



# 6 矯正を始める タイミングとは？



## 子供の矯正だけのメリット！

### 大人の場合、どうやってスペースを作るの？

ガタガタした状態を綺麗にするには、歯を無理なく収めるためのスペースが必要になります。成長期を過ぎた大人の場合は、スペースを作るために、**歯を少し削って**小さくしたり、**奥歯を抜歯**したりしてスペースを作ります。

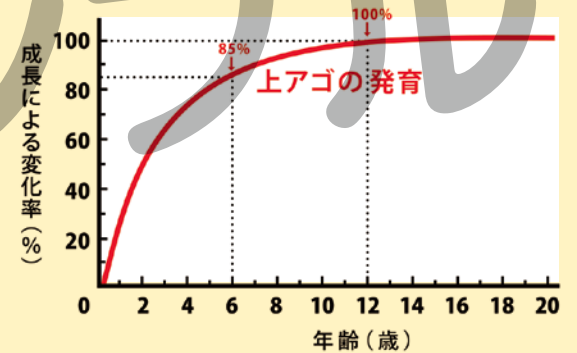


### 成長期の子供だからできること

実は6~7歳になる頃には、すでに**アゴの発育の75~90%が完了**してしまっています。そこからアゴが自然に広がり、歯の生えるスペースが作られることはまず期待できません。

ただ、成長期の子供であれば、アゴの成長を助けたり、歯並びを広げたりすることができます。子供の矯正のメリットはここにあります。アゴの成長が促進

され、歯の生えるスペースが広がれば、矯正治療の選択肢も増えます。結果、**治療期間の短縮**ができるだけでなく、**大人の歯を削ったり、抜歯**をしたりするリスクも下がります。



お子様の矯正を  
経験された親御さん

中高生になると部活・塾・受験などで忙しいので、小学生の早い時期から始めて良かったと思います。今は3~4ヶ月に一度、経過を診てもらっています。



# 子供の矯正治療例

## 子供の矯正前後の症例集

**症例 1**



小さなアゴに歯がきつく並んでいる場合でも、アゴの成長を助けてあげることで、**抜歯をせずに綺麗に並べ**ることができます。

**症例 2**



上の方に飛び出している歯の見た目がすごく気になっていました。矯正することで、**飛び出していた歯も綺麗に並ぶ**ようになり、とても嬉しいです。

**症例 3**



上の前歯の出っ張りや下の歯の受け口は、成長とともにアゴの変形や顔のゆがみの原因になってしまいます。矯正によって、**顔つきや口元の印象まで良く**することができます。

**症例 4**



少しガタガタしているだけだと思っていましたが、「歯の間や根元に汚れが残っている」との指摘を受けました。歯並びが良くなって、**歯磨きのお手入れがしやす**くなりました。

**症例 5**



前歯が開いていて、私も子供本人もとても気になっていました。矯正ですぎ間が無くなり、写真撮影などでも**歯を出して笑う**ようになりました。ありがとうございます。



お子様の人生に良い影響があったご様子、とても嬉しく思います。  
また、見た目だけでなく、**虫歯や歯周病から歯を守る環境を作るのも矯正の重要なメリット**です。

# 生え変わる5~7歳の時期にご相談ください

子供の矯正はアゴを成長させられるんですね  
ずっと子供の矯正も、大人の矯正と同じ治療だと思っていました



アゴの成長を助ける子供の矯正は、**すごいメリット**なのです

どうせ矯正するなら早いほうが良いってことですよね  
しかも歯の寿命に影響があるなんてなおさらですね

子供たちの人生にとって素晴らしいプレゼントになりますね

早い時期から矯正することによって将来的な虫歯や歯周病の予防だったりいろいろとメリットがあります



歯並びで気になることがあればいつでも「歯並びの相談がしたい」と声をかけてください

うちの子も生え変わりの時期にぜひ一度、歯並びの相談をお願いします！

