

第8回目は、前号に続き、オトナの歯列矯正（治療法など）についてお話ししたい。

前号では、高齢になっても、歯を残して、快適な噛み合わせを維持する上で、歯列矯正の大切さ、意義などを、スウェーデンでの先進的取り組みや、認知症との関係などを踏まえ、お話をした。

当月号では、各論的に、オトナの歯列矯正、その治療法などについて、症例などとあわせて話を進めたい。従来の歯列矯正というと、一般的に金属の装置を付け、ワイヤーで治療するというイメージがあるかと思うが、近年では「マウスピース矯正」が普及している。

マウスピース矯正は、弾力性のある透明な樹脂素材を使用して歯を少しずつ変化させて移動する方法だ。



気がつくくと、歯を食いしばっている。…心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。未病、の原因をまとめた良書です。



自分で毎日18時間ほど使用することが必要だが、ワイヤーのように目立たずことなく、痛みも少なく、食事のときは外せるので日常生活に支障をきたさない。取り外して歯磨きできるので清潔で快適な治療法だ。2但し、歯を抜かないと治療できないようなケースには向かないが、オーソドックスな矯正症例の約7割の症例はこの治療法で可能と思われる。歯科医の立場からマウスピース矯正のメリットをお話しすると、矯正

食と歯の健康

病気知らず⑧健康寿命と「矯正」

治療をより身近に、より安価に、そしてスピーディーな治療を可能にした「優れモノ」と言える。

歯列矯正に一步が踏み出せない方のために「マウスピース矯正」でオトナの矯正治療を受けた方の属性を以下、述べてみたい。

- ①子供の頃、矯正を希望したが、経済的理由でできなかった方
- ②歯周病が進行し、歯が移動してしまっただ方（多忙で歯周病治療を受けず、という方が少なくない）
- ③補綴治療（被せものやブリッジ治療）を行う際、歯並びの改善が必要な方
- ④就職や結婚を期に（欧米では、歯並びの悪さが就職に影響を与えることは知られている）

如何だろうか？費用が、時間がない、と頭の片隅で、ご自身で、歯列矯正の必要性を感じられている方は、迷うことなく、歯科医に相談いただきたいと思う。実際、歯列矯正をするかどうかは別にして、年を重ねるにしたがって、歯の具合が悪くなっているから、歯並びの大切さを痛感することほど虚しいことはない。

日本では、2000年より、厚労省と日本歯科医師会が、8020運動を推進している。

その趣旨は、80歳で20本以上の歯を保ち、豊かな食生活を楽しみ、活力ある高齢時代を築いていただくというものだ。

高齢になってからの歯の残存数の多さと、健康寿命（病気知らずで長生き）の関係性を示す研究報告が、近年相次いで報告されており、健康で豊かな老後を迎える上で、口腔ケアの重要性が医療の最前線でも見直され始めている。

糖尿病などの生活習慣病を抱える患者さんには、内科と歯科が共同で治療を進めたり、入院患者さんの口腔ケアに注力するケースも増えている。

「健康寿命を伸ばすには、口腔ケアが早道」ということを今後もコラムでもお話ししていきたい。また、口の中に違和感を感じた方は、まず歯科医にご相談を。

亀井英志（かめい・ひでし）

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒業。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

