

第9回目は、前号のコラムでお送りした「オトナの歯列矯正」（マウスピース矯正）のまとめをお届けする。文末に、当クリニックで治療に使用している矯正用マウスピースの写真だ。

今、話題の「3Dプリンタ」技術を活用、患者さんからは「従来のワイヤーによる治療に比べ、負担が少ない」とのお声を多数いただいている。

専用ソフトを使用し、3Dの画像データで治療計画を立案するので、ご自身で治療後の状態を確認できる。実際、このマウスピースを、患者さんには一日18時間ほど装着していただき、歯列矯正治療を行う。矯正の度合いにもよるが、軽度の矯正ならば、このマウスピースを、6ヵ月〜1半年ほど、装着していただいで治療が完了する。（抜歯しなけれ



ばならないような歯列矯正には、マウスピースは不向き）

このマウスピース治療を進めている、あるいは完了した患者さんに、聞くと「マウスピースに慣れるのに数日。あとは、それほど装着感に違和感はない」とのお声が多かった。歯磨きなどは、これまで通りでき、食事のときは外せるので口の中がいつも清潔に保てる。相談も含め、ご関心のある方は、一度ご連絡を。歯（口腔）の健康が、人生の質を決める、という意識が日本より一般的である欧米。

十 未病の憂い

歯科医が語る現代版養生訓

食と歯の健康

病気知らず⑨マウスピース矯正

人生の質を決める要素の一つとして、健康であり続けること。は欠かせないものの一つ。そして欧米人は、歯の健康が、カラダの健康を左右する要素の一つであることについても、認識が深い。

北欧のスウェーデンでは、幼児から19歳までは、何と歯の治療だけでなく、歯列矯正までもが無料である。これは一例だが、総じて、欧米各国では、歯科を上手に利用し、健康であり続けようとする人々が、わが国よりも多いことは確かだ。

一般の人々の歯（口腔）への意識の高さを反映している一面もある。

歯（口腔）の健康と、カラダ（全身）の健康に関する医療サイドの研究も、欧米はやはり盛んである。歯を失うことと、認知症の関係、生活習慣病との関係、口腔ケアとシニアの肺炎の関係、歯周病と心筋梗塞の関係など、近年、欧米だけでなく、わが国でも、命にかかわる病気の簡単な予防策として、日常的な口腔ケアの重要性は、少しずつだが、認知されつつある。当コラムページでも、前述した歯と全身疾患の関係については、何度か触れている通りだ。

理想的には、歯並びを若い頃から治し、口腔環境を整えることが、歯の健康を維持し、ひいては、カラダの健康を進展させるのに、役立つ。

オトナの歯列矯正でも、まずは歯を残し、病気知らずで長生き（健康寿命）するため、という意識で、治療に臨んでいただければと思う。

歯を失うことは、食べるという命をつなぐ営みが阻害され、若年で不正咬合を治すことは、人生の質を確実に高めることになる。



▲矯正用マウスピース

顎関節症
ドライマウス
舌痛症

高栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは
見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

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。

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。

