

歯を大切にすることを意識を育む

「よく噛んで食べる」「磨き残しがないようにする」など
健康な歯を維持するための正しい習慣が将来の歯の健康を支えます。

三好プリベント歯科 院長 三好 弘祐



院長 三好 弘祐

歯と咀嚼の重要性

現代人は柔らかい食事を摂ることが多く、そのために一回の食事に要する噛む回数が減少しています。この影響で歯や顎への刺激が少なくなり、上顎の成長不足から顎全体が小さくなって、新しく永久歯が生えるためのスペースが確保できない子どもが増えています。その結果、上顎の発育不足が原因で鼻腔が狭くなり、鼻呼吸がしづらくなって口呼吸になったり、永久歯が重なって生えるなど歯並びが乱れることがあります。歯並びが乱れたり、噛む力が弱くなると、思考力や体力にも悪影響を及ぼします。鼻が詰まって口呼吸になると、脳が過熱状態になり、のぼせて物事に集中しづらくなったり、睡眠不足になりやすくなるなど、生活に支障が出ます。しかし、鼻呼吸をしつかりしている人は、脳の指令を司る脳下垂体が常に冷やされている状態になるため、良質な睡眠が取れ、勉強や仕事にも集中することが出来ます。これは、パソコンのファンが常に動いて効果的に熱を外

部に逃がし、パソコン自体に熱がこもらない状態と似ています。

歯並びの矯正治療とは

■顎顔面矯正（1期矯正）

顎顔面矯正は、本来の顎の骨の成長する力を利用しながら歯並びを整える矯正治療です。骨の柔らかい成長期により効果が期待できる小児矯正です。この矯正は歯並びを改善するのではなく、顎の幅を広げて歯が並ぶための十分なスペースを確保することを目的としています。特に重要なのは上顎の成長で、上顎の発育が不十分だと鼻の通りが悪くなり、口呼吸を招き、口が常に開いていると下顎が下がり姿勢も悪くなります。正しい歯並びを得るためには、永久歯が生え始める5歳から10歳の間に矯正治療をスタートすることが理想的です。この期間に治療を行うと、骨の成長する力を利用して顎の大きさを広げることができ、短い治療期間で治療費も抑えられるケースもあります。

■マウスピース矯正（2期矯正）

マウスピース矯正は、取り外し可能で歯磨きしやすい、むし歯や歯周病になりにくい
①取り外し可能で歯磨きしやすい、むし歯や歯周病になりにくい
②金属を使用しないため、アレルギーの心配がない
③金属ワイヤーを使用しないため、口腔内を傷つける心配がない

このように、顎顔面矯正とマウスピース矯正のメリットを組み合わせたハイブリッド矯正は、効果的かつ安全に歯並びを改善する方法として注目されています。

効果的な歯の磨き方

歯磨きは、健康な歯や歯茎を維持するために欠かせない習慣です。お口の中の食べかすや歯垢を取り除くことで、むし歯や歯周病の予防につながります。さらに、口臭や歯の着色などのトラブルを防ぐこともできます。以下のポイントを押さえて、効果的

な歯磨きを実践しましょう。

●適度な力で小刻みに磨く
力強く磨くと歯や歯茎を傷つける原因になります。また、歯ブラシの毛先が寝てしまうため、実際には十分に磨けていないのです。

●食後すぐの歯磨きはやさしく
食後の口腔内は酸性になるため、普段よりも歯が削れやすい状態です。そのため、食後すぐに歯磨きをする際は、強く擦りすぎないように気を付けましょう。

●歯間を磨き残さない
歯間ブラシやフロスを併用することで、歯垢の除去率が高まります。歯ブラシだけでは届きにくい歯間も、しっかりと磨きましょう。

●小学生のうちは仕上げ磨きを！
人生100年使い続ける歯の手入れを是非サポートしてあげてください。特に「幼少期のスキンシップ」は脳の成長や免疫力アップに深く関係していると言われてます。高学年になるほど少なくなる「肌の触れ合い」を、仕上げ磨きを通じて是非行なってほしいです！