

# 咬み合わせ・歯並びが気になる方、治す必要のある方へ

## 咬み合わせ・歯並びが悪いと…

### ◆ ブラッシングしにくい

### ◆ 部分的に強い力がかかることで、歯に亀裂が入り、傷めやすくなる

→虫歯、歯周病の進行、知覚過敏の原因になる。病状が進行すると歯を失う原因に…入れ歯になる  
今までの歯科治療歴を思い出して頂けるといいと思います。

銀歯が被せてある部分、治療を繰り返し行って部分の病状の進行には多かれ少なかれ咬み合わせ・歯並びの問題が関係しています。

まず、咬み合わせ・歯並びが悪いとブラッシングしにくくなると同時に、過重負担になるため歯に亀裂が入ると、そこから細菌が感染し、虫歯、歯周病が進行していきます。悪循環の始まりです…。

小さな虫歯から、徐々に詰め物の範囲が大きくなります。虫歯の進行のため神経の除去を余儀なくされ、次は金属の土台と大きな銀歯が被せられます。金属の土台と銀歯は自分自身の歯よりも硬すぎるため、咬み合わせの負担を歯の根っこが負担するようになります。歯の根っこに亀裂が入り完全に裂けてしまうと修復不可能な状態になるため抜歯せざるを得なくなります。また歯を支える歯槽骨も負担を受けるため部分的に歯周病が進行し、歯の根っこが裂ける前に歯自体が抜け落ちてしまう場合もあります。これが歯の一生です。

このような過程を繰り返していくことで欠損部分が大きくなっていき、入れ歯を装着しなければならない状況に陥ります。

他にも、・あごが痛み、口を大きく開けられない（顎関節症）・見た目がよくない・咬みにくいために消化吸収によくない・はっきりとした発音ができない・肩こり、偏頭痛の原因になる…等の悪影響があります。

前述したように、咬み合わせ・歯並びが悪いと一部の歯や骨、顎関節に負担がかかりやすくなります。若い時はそれに耐えられたとしても、年齢とともに許容力が狭まっていき、限界を超えるとお口の中だけでなく、全身的な自覚症状が現れ始めます。

「今さら矯正しなくても」と思うのは間違いです。

**その限界が来る前に、原因である咬み合わせ・歯並びを修正する方法が矯正治療なのです。**

しかしながら、成人の場合、矯正治療を受けるにあたっての制約が多いのも事実です。

そういう方は、まず病状の進行がないか定期健診によってチェックしていく必要があります。また、往々にして治療しなければならなくなった場合には、歯や歯槽骨が負担を受けにくい材質（ファイバーコア・セラミック冠）の選択、残存歯を守るため欠損部分にはインプラントの埋入、マウスピースを装着することで、ご自分の歯を守ることに徹しなくてはなりません。

自分自身の歯で一生お食事を楽しむために、咬み合わせ・歯並びのことで気になることがありましたら、お気軽に担当の歯科衛生士・歯科医師にご相談ください。

# 咬み合わせ・歯並びチェックリスト

検査日：

No：

氏名：

咬み合わせ・歯並びに問題がある場合の代表的な徴候を以下に示します。当てはまるものがないか確認してみましょう。

## ＜お口の中の徴候＞

- 歯並びが凸凹している。八重歯がある。
- 横から見た時、上あごの前歯が、下あごの前歯より極端に突き出ている。
- 下あごの前歯が上あごの前歯よりも前で咬み合わさっている。
- 奥歯で咬み合わせても、上下の前歯に隙間がある。
- 咬み合わせた時に、上あごの前歯で下あごの前歯が見えなくなる。
- 奥歯のかみ合わせが左右にずれている。咬み合わさっていない。
- 歯と歯の間が離れている。隙間がある。
- 歯の数が多。または少ない
- 上あごと下あごの歯並びの真ん中がずれている。あごが歪んでいる。

## ＜見た目、機能的な徴候＞

- 上手噛めない。咬み癖がある。食べ物が噛み切り辛い。
- 歯磨きしにくい部分がある。食べ物が詰まりやすい。
- 滑舌が悪い、話が聞き取りづらいと言われることがある。
- 口の中が乾きやすい（口呼吸）。
- いびきがひどい。
- いつも横向きやうつ伏せで寝ている。頬杖をつく癖がある。

上記のチェック項目の中で一つでも当てはまるものがある場合、咬み合わせの異常が疑われます。

咬み合わせ・歯並びを改善することは、お口の中、全身の不快症状を予防、軽減すると同時に、ご自分の歯を守るため重要です。

咬み合わせ・歯並びのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。