徳島新聞　平成２６年３月１９日（水）

元気のヒント

<70>

田中 栄二
徳島大学病院矯正歯科

咬合異常

虫歯や肩こりの原因

矯正装置 歯の負担軽く

はじけるような笑顔からこぼれる健康できれいな歯。それは、その人の魅力を高め、表情を明るくするばかりではなく、体の健康にも関わります。歯並び、かみ合わせの悪さは虫歯や歯槽膿漏（ろうろう）の原因となるほか、肩こりや頭痛、体調不良の原因にもなります。

歯並び、かみ合わせが悪いからといって、それが致命的な問題とはなりませんが、健康長寿のためには必要不可欠です。

口は食物の入り口で、生きていくための基本的行動の出発点です。食生活が心の安らぎをもたらし、ストレスを解消する上でも極めて大切な要素となっていることから、よくかめることは身体発達、精神発達の基盤と考えられています。

国内の80歳で20本以上の残存歯数を認める、いわゆる8020達成者のかみ合わせを調査したところ、受け口など異常なかみ合わせはあまり存在せず、自身の歯でよくかみ、よく食べ、自身の足でよく歩く、かくしゃくとした方ばかりでした。

加えて、よくかむことが脳機能を保持し、老人性認知症の発症・進行を抑制することや、記憶力、学習能力、心身発育などにも大きな役割を果たしていることが報告されています。

矯正歯科治療が目指しているのは、よくかめる咬合を確立することにより、健康を害する要因を軽減し、健康的で若々しい口の環境をつくり、生涯維持することです。

従来、矯正歯科治療は「痛そう」「見た目が怖い」「時間がかかる」などのマイナスイメージが強く、特に成人女性の多くは、矯正装置が口に入ることに抵抗感がありました。このような意見を反映し、矯正歯科治療の技術も格段の進歩を遂げ、マイナスイメージを大幅に軽減させました。

現在の矯正歯科治療で使われている装置は、歯への負担も軽く、シンプルで外から見えにくかったり、歯の裏に着けるので全く見えなかったりするタイプのものがあります。そして効率的に歯が移動できます。

矯正装置とワイヤとの間に生じる摩擦を減らすことにより、歯の移動時の痛みを軽減しています。歯の動きも早くなり、治療期間も短縮できます。

矯正歯科治療は「子どものころにしか受けられない」とお考えの方も多いように聞きますが、そんなことはありません。最近は多くの成人の方も矯正歯科治療を受けており、高齢の方でも十分治療可能です。

歯並び、かみ合わせが気になっている方は、諦めないで、徳島大学病院矯正歯科の専門医にご相談ください。