



最新の歯列矯正

駆使した

コンピュータを



ここにあった

顎関節の指摘は

歯列・咬合・

学校検診の

がっこうけんしん

歯列・咬合・

学校検診の

がっこうけんしん

改訂新版

「歯並び」

歯学博士 岸本雅吉

それを当然のこととして受け入れていることでしょう。しかし、じつは根本的な原因除去による治療によって、健全な歯を抜かずに歯並びをきれいに治すことは可能なのです。

治す



現在一般に行われている矯正治療の中には、健全な小臼歯を便宜的に抜いて隙間をつくり、歯並びを整えるという方法がとられています。治療を受ける患者さんは、それしか方法がないのだと思う、

抜かずに

歯並びを治せば、健康がよみがえる!

「小臼歯」を抜いて歯並びをきれいにしていたこれまでの矯正治療の常識をくつがえし健全な歯を抜かずに異常の原因になっている奥歯から根本的に治す“非抜歯”矯正治療を全て公開!

この本には、できるだけ多くの方に読んでいただけるように、漢字に読みなががついています。

神奈川歯科大学 佐藤貞雄教授 推薦!

改訂
新版

がっこうけんしん
学校検診の
しれつ
歯列・咬合・
顎関節の指摘は

ここにあった

コンピュータを

駆使した

さいしん
最新の歯列矯正



ぬ
抜かずに

現在一般に行われている矯正治療の中には、健全な小臼歯を便宜的に抜いて隙間をつくり、歯並びを整えるという方法がとられています。治療を受ける患者さんは、それしか方法がないのだろうと思い、

な お
治す

それを当然のこととして受け入れていることでしょう。しかし、じつは根本的な原因除去による治療によって、健全な歯を抜かずに歯並びをきれいに治すことは可能なのです。

しがくはかせ
歯学博士 岸本雅吉
きし もと まさ よし

は な ら
「歯並び」

現代書林



改訂 新版

学校検診の
歯列・咬合・
顎関節の指摘は

ここにあった

コンピュータを
駆使した
最新の歯列矯正

！

！

！

！

抜かずに

現在一般に行われている矯正治療の中には、健全な小臼歯を便宜的に抜いて隙間をつくり、歯並びを整えるという方法がとられています。治療を受ける患者さんは、それしか方法がないのだらうと思い、

治す

それを当然のこととして受け入れていることでしょう。しかし、じつは根本的な原因除去による治療によつて、健全な歯を抜かずに歯並びをきれいに治すことは可能なのです。

歯学博士 岸本雅吉

「歯並び」

矯正治療前



主訴……八重歯
 診断……アングルⅡ級 ディープバイト
 治療方針……小臼歯(中間歯)を抜かず
 28本矯正
 治療方法……マルチブラケット法+ゴ
 ム+拡大法
 治療期間……30ヵ月 開始年齢……24歳

矯正治療後

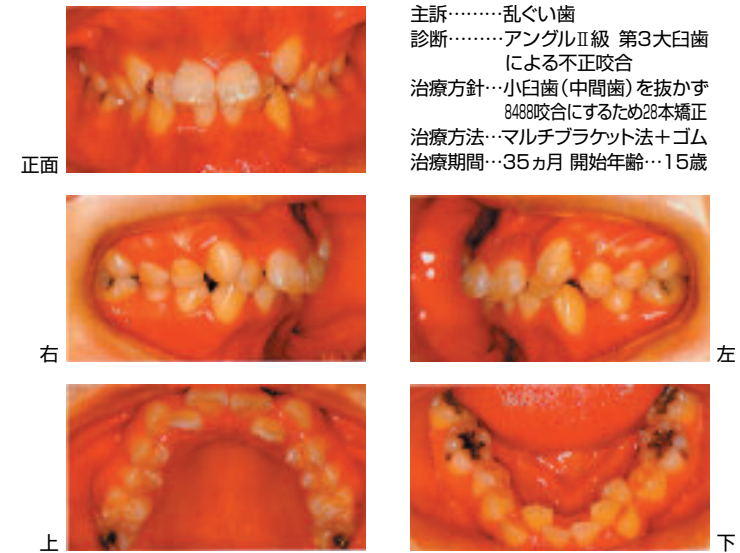


コメント

上下の飛び出した八重歯もすっきり
 治り、笑顔がとてもチャームングに
 になりました。矯正後は顎機能も改善
 し、頭痛、肩こりがなくなりました。

本書は、
 できるだけ多くの方に読んでいただける
 ように、漢字に読みがなをつけました。

矯正治療前



矯正治療後



改訂新版

抜かずに治す

「歯並び」

推薦のことば

神奈川歯科大学成長発達歯科学講座教授

ドナウ大学（オーストリア）客員教授

佐藤貞雄

戦後五〇年を経て、日本の歯科医療は大きく変わろうとしている。すなわち、むし歯や歯槽のうろろが最も大きな課題であった時代から咬合（咬み合わせ）の健康維持という時代への変化である。今から三〇〜四〇年前は、ほとんどの歯科医はむし歯の治療に追われていた。くる日もくる日も歯を削って、欠損部を充填するという作業のくり返しであった。

欧米では、すでに二〇年も前に口の中からむし歯はほとんど姿を消してしまった。むし歯予防の効果である。日本でも徐々に欧米の状況に近づきつつあるといえる。国民の口腔からむし歯がなくなり、歯が欠損することなく残るようになると、歯が残っていることによる問題が浮き彫りになってきた。それが咬み合わせの問題である。正しい咬み合わせとはどのような状態をいうのか、実は、この答えはなかなか難しい。一見、よく咬み合わさっているように見えても、実際には、筋肉や顎関節さらには頭頸部に問題を持っている人が極めて多いのである。

ホモサピエンスの咬み合わせは、体幹の直立および脳の進化発達と密接に関連しながら変

化してきた。とくにストレス社会の中で生活している現代人にとって咬み合わせは、ストレス発散のために重要な役割を果たしている。悪い咬み合わせはなぜよくないのかという質問に対する答えは、見た目が悪いとか物がよく咬めないからということもあるが、実はもっと重要な理由として、ストレスの発散がうまくいかないということを挙げなければならない。

現代人にとって、咬みしめることによるストレスの発散（歯ぎしり）は、全身の健康を守るため極めて重要な役割を果たしているのである。咬み合わせを正しくする理由もそこにあると考えねばならない。そのためにはどのような咬み合わせにするべきか、あるいはどのような咬み合わせが人間にとって正しいのかをまず理解せねばならない。

歯科矯正の技術の進歩は、矯正装置の開発改良あるいは歯の移動のための方法の発達に依るところが大きい。しかし、肝心のどのような咬み合わせを作るべきかという点についての研究は遅れていると言わざるを得ない。本書が読者に語りかけているのは、まさにこの点にある。著者が実践している、歯はなるべく抜かないで、あるいは抜くとしても咬み合わせを悪くする原因と考えられる奥の歯（親知らず）などを抜歯して治療しようという考え方の根底には、人間にとっての咬み合わせの重要性を尊重し、全身の健康を維持しようとする概念が流れている。また本書で紹介されている患者さんの治療の実例は、著者が長年研究、実践してきた治療法の効果を的確に示している。

二二世紀の歯科医療は明らかにむし歯の治療ではなく咬み合わせの治療に発展する。国民の多くが自分の咬み合わせをより健康にという希望をもつ時代になると、歯科矯正治療を受ける人も増加することになる。本書が新しい時代に多くの患者さん、あるいは歯科医にとって指針になることを願っている。

一九九八年六月

改訂新版出版にあたって

一九九八年に「抜かずに治す歯並び」を出版し、悪い歯並びでも健全な小臼歯は「抜かずに治せる」こと、そして「抜いてはいけない」し「抜く必要がない」ことをみなさんに知っていたことができました。

このことはいままでの矯正治療の常識を覆すものとして、最初は驚きを持って受け止められたと思います。しかし悪い歯並びの根本原因を考えれば、けっして驚くに値しない、当たり前の治療であることを理解していただけたのではないのでしょうか。

初版本を出してから六年がたち、歯科矯正の世界にもさまざまな動きが出てきました。「抜かない矯正治療」が新しい常識として定着し、その手法を受け継いだ矯正歯科医が増えている一方で、従来の治療を行っている矯正歯科医からはご批判もいただきました。

また同じように「抜かない矯正」を標榜しながら、私とはまったく違う手法の矯正治療も登場しました。

こうしたさまざまな動きが出てきたことは、矯正治療の必要性が認知され、需要が増えたことの現れかもしれません。矯正医として喜ばしいことと受け止めています、問題がある

ことも指摘しておかねばなりません。「キレイ」だけを目的にした矯正治療には、必ず落とし穴があります。

また、歯を抜かない治療でも、すべてがいいわけではありません。顎関節を無視して、簡単に安易にあごを広げてキレイに並べるだけの治療も行われています。のちに問題が残ることが多いので、よく考えて治療を受けて欲しいと思います。

小白歯を抜かなくても、また無理にあごだけを広げなくても、「奥歯が倒れている」という根本原因を取り除けば治せるのです。

小白歯を抜いて縮める前後的な移動や、あごを広げるという左右への拡大だけでなく、立体的に歯をコントロールし、顎関節の動きに調和させて、倒れた奥歯を二次元的に起こし、その人の本来のかみ合わせの位置に戻せば、結果、健康で美しい歯並びになるのです。つまり美しい歯並びは結果であるということです。

改訂本を出すにあたって、最近の矯正歯科の動向に対する私の意見や、矯正治療に対する考え方をブログに書かせていただきました。本文に入る前に、ぜひ読みください。

矯正治療の目的は、患者さんの健康を守ることです。そのためにはどんな治療を受けたらいいのか、本書を読めばおのずとわかっていただけたと思います。

長い一生を、ご自分のきれいな歯で健康に生きるために、ぜひ価値ある矯正治療を受けて

ください。

本書がその道しるべになることを、願っています。

二〇〇四年四月

岸本雅吉

まえがき

最近の医療技術の進歩には目を見張るものがあります。歯科矯正の分野でも材料・技術のめざましい発達で、歯並びがともきれいに治るようになりました。そして、非常にたくさんの人が矯正治療を受けるようになり、それに伴って、熟練した矯正専門医だけでなく一般の歯科医や大学を卒業した若い歯科医までもが治療を行うようになりました。

こうして、矯正治療に興味もたれ、広がっていくことは、とても喜ばしいことだとは思います。しかし、一方で、技術が発達し材料が進歩した分だけ、それらに頼り過ぎ、精密検査もせず、表面的に歯だけを見て安易に装置を付け、矯正を行う歯科医も残念ながら増えていくようです。歯の状態やそのまわりの状況をよく調べ、精密検査で不正咬合の原因を確認したうえで行うのが、本来の矯正治療の在り方のはずです。しかし、精密検査を行っても、治療に対する考え方や方法の違いが、多くの矛盾や疑問を生み出していることも事実で、私のところにも数多くの問い合わせをいただいています。

本書は、見た目の美しさだけではなく、体にやさしい本当に体の健康を考えた歯科矯正治療はどうあるべきかをテーマに、私の矯正治療医としての経験から書き下ろしたものです。

現在、一般に行われている矯正治療の中には、健全な小臼歯を便宜的に抜いて隙間をつくり、歯並びを整えるという方法がとられています。治療を受ける患者さんは、それしか方法がないのだらうと思ひ、それを当然のこととして受け入れていることでしょう。

しかし、今まであまり追求されなかつた根本的な原因除去による治療によつて、健全な歯を抜かずに歯並びをきれいに治すことは可能なのです。そして、この歯を抜かない治療こそが、真に体の健康を考えた治療法であることを私は確信し、実践してきました。本書は、その治療レポートでもあります。

なお、本文の中には難しい言葉も出てきますが、脚注を参考にして読んでください。より豊かでよりよい人生を送るためには健康が重要な鍵を握っていることは間違いありません。健康の大切さは失つて初めて初めて分かるもので、失つてからはなかなか元にもどりません。

本書が読者の皆様の「転ばぬ先の杖」となり、読者の方々の、また、将来ある子供たちの健康に役立てば幸いです。

一九九八年六月

岸本雅吉

C O N T E N T S

^ぬ抜かずに^{な お}治す
「^は歯^{なら}並び」

推薦のことば 3

改訂新版出版にあたって 7

まえがき 11

プロローグ 21

PART 1

なぜ現代人の歯並びは悪くなってしまったのか

日本人の顔は変わってきた!? 36

あごの小さい子どもが増えている 36

あごが小さくなっても歯の数は変わらない 37

最大の原因は食生活にある 39

歯並びの異常は、なぜおこるのか 40

体の機能は使わなければ退化する 40

歯の発育とあごの骨の成長がアンバランス 42

子どもがよくするクセにも気をつけよう 44

歯並びの異常があたえる深刻な影響 46

虫歯・歯周病になりやすい 46

胃腸障害がおこりやすい 48

PART 2

歯並びの異常の原因は奥歯にあった

学業や仕事にも悪影響が 49

いじめや非行の原因にも 50

真剣に考えたい歯並びの矯正 53

いまや矯正は当たり前の時代 53

歯並びの矯正は大人になってもできる 54

歯の押しくりまんじゅうで異常がおきる 58

「歯並びが悪い」とはどういうことか? 58

前歯の異常は外に表れた症状だ 59

奥歯の影響で前歯が悲鳴を上げている 60

奥歯は骨格までも変える 65

奥歯の異常は顎関節も狂わせる 69

顎関節の特殊な働き 69

顎関節は「この原理」で動く 72

奥歯がでこを狂わせる 74

顎関節の異常を前歯が警告する 76

本当の異常は見た目だけでは分からない 78
かみ合わせの異常は全身へ悪影響を及ぼす 80

全身の不調を招く不正咬合と顎関節症 80

原因不明の不定愁訴は、かみ合わせを疑え 84

前歯を治すだけでは本当の矯正はできない 86

前歯だけに目を奪われるな 86

PART 3

矯正治療の常識をくつがえす「非抜歯」矯正法

歯を抜くのが矯正治療の常識だった 90

見た目重視の矯正は、こんなことをしていた！ 90

便利だから抜かれていた小臼歯 92

歯を抜かないテクニクが少ない 93

歯を抜かずにできる矯正治療法はある 94

真の矯正は見た目を治すだけではない 94

第一小臼歯は顎関節を守っている 95

小臼歯の代わりはほかの歯にはできない 96

抜かずに矯正できるテクニクはあった！ 97

小臼歯を抜かないこれだけの理由 99

対症療法と原因除去療法の根本的な違い 101

異常には必ず原因がある 101

本来の機能を取り戻す原因除去療法 102

「後戻り」という名の「再発」 103

原因を除去すれば再発は少ない 105

歯は一生もの 106

歯は、かけがえない宝ものだ 106

「8020運動」から「8028運動」「8488咬合」へ 107

PART 4

ここが違う！ 岸本式「非抜歯」矯正の実際

私が実践している矯正治療の五つのポリシー 110

①健康な小臼歯は可能なかぎり抜かない 110

②リスクの大きい外科手術はできるかぎりしない 110

③矯正装置・装具の装着期間はなるべく短くする 112

④長い目で見てリースナブルな治療費を 113

⑤必ず顎関節検査を行う 115

初診から完了までの治療の流れ	116
始めるタイミングが大事	116

治療の前と後に顎関節機能をチェック	118
矯正治療で注意しなければいけないこと	120
将来的には補綴も含めた完全な治療を	121

コンピュータを駆使した顎関節機能のチェック	123
-----------------------	-----

顎関節再生の外科的治療は簡単にはできない	123
----------------------	-----

顎関節の動きを考えて歯並びを治す	124
------------------	-----

顎関節機能をチェックする「アキシオグラフ」	125
-----------------------	-----

あごの機能を立体的に捉える	128
---------------	-----

データに基づいて咬合を再構成	132
----------------	-----

PART 5

小白歯を抜かずにここまで治った！	136
非抜歯矯正治療例	136

叢生(乱ぐい歯)	136
----------	-----

上顎前突(出っ歯)	142
-----------	-----

下顎前突(うけ口)	146
-----------	-----

開咬	150
----	-----

PART 6

ここが知りたい！	165
岸本式「非抜歯」矯正Q&A	165

混合	154
----	-----

あとがき	183
------	-----

プロローグ

■なぜ小臼歯を抜いてはいけないのか

現在行われている矯正治療は、多くの場合小臼歯を抜きます。抜かれる歯は大歯の後ろにある第一小臼歯で、上下左右に一本ずつで、合計四本あります。たいていの場合この四本を抜きますが、ひどい場合はその隣奥にある第一大臼歯まで含めて、八本抜くこともあります。しかしみなさん、人間のからだに無駄なものはないはずなのです。歯も、無駄な歯は一本もないはずだと思います。人間咬合学が発達してきて、歯の一本一本の役割や、本来どのような並ぶべきかなど、いろいろなことがわかってきました。歯は順番に、それぞれの角度を作りながら、あるべき位置に生えてきます。そしてどの歯にも重要な役割があり、無駄な歯やあまっている歯は一本ありません。第一小臼歯も、顎関節を守るといって、ほかの歯には代えられない役目を持っており、あるべき位置に並んでいるのです。

■矯正治療（きょうせいちりょう）
歯並びを正常に治す治療

■顎関節（かくかんせつ）
顎の関節。顎のちようつがい

■親知らず（おやしらす）
第三大臼歯のこと。昔、親
が亡くなる頃に生えてきた
ことからこの名がある

唯一例外なのは第三大臼歯、すなわち親知らずです。進化の結果、盲腸がいらない臓器になったように、歯では親知らずがあまってしまい、役目を果たさなくなりました。また、逆に弊害を起こすようになりました。大人になってから、わざわざ抜く人も多いでしょう。そのため私は、歯を抜く必要があるときはこの問題のある親知らずを抜いて治療します。しかし現役で働いている必要な歯（小臼歯）を、抜いていいわけがありません。

では、なぜ一般的な矯正治療では、第一小臼歯を抜くのでしょうか。それは、第一小臼歯を抜けば簡単に前歯が並ぶスペースができ、歯並びの悪い前歯が劇的にきれいになるからです。つまりきれいになることの代償に、健康な歯を四本も抜くわけです。このことを、みなさんはおかしいとは思いませんか。歯を抜かなくても、歯の矯正はできるのです。実際に私のところでは、一〇〇パーセントに近い患者さんが、第一小臼歯を抜かずにきれいな歯並びになっています。

悪い歯並びは抜かなくても治るし、健康な小臼歯を無理してまで抜いてはいけません。

■歯は臓器であり、モノではない

このように私が書くと、次のようなたとえ話を持ち出す矯正歯科医がいます。

「六人がけのベンチがあります。ここに八人来たら、どうしますか」

当然、腰掛けられない人が二人出てきます。その二人には遠慮いただくしありません。歯も同じで、六本しか入らないスペースに八本あったら、入らない歯を二本抜く。こういう理屈です。

六人がけのベンチに八人の人がいたら、腰掛けられない二人には遠慮してもらおう。ここまでは私にも異論はありません。しかし、その先はまったく違います。口が小さいから、入らない歯を抜いてもいいなど、とんでもない話です。

なぜかといえば、ベンチは物体であって、人数以上の人が腰掛けようとしても無理ですが、口は物体ではないからです。口は消化器官という立派な臓器です。臓器は、大きくなったり小さくなったり、状況に合わせて形を変えられる柔軟なものなのです。

同じ消化器官である胃を考えてみてください。ふだんごはんを一膳しか食べない人が、大好きなステーキが出てくるとごはんをお代わりしたりします。もし胃が同じ容量しか入らない物体なら、ごはんは半分も入らないはずですが。しかし胃はそのときの状況に応じて、大きくなったり小さくなったりできるのです。

心臓もそうです。小さいときからマラソンをしている子どもは、心臓が鍛えられて少しづつ大きくなっていきます。しかしだからといって、その分肺が小さくなることはありません。

肺も同じ大きさと機能を保って共存しています。臓器はその環境に適応しながら、共生しているのです。それが生きている臓器というものでしょう。

口や歯も同じです。臓器ですから柔軟に状況に合わせて適応できるし、使っているうちに鍛えられ、大きくなっていきます。大きさが決まっただけで、容量に限度のある物体とは根本的に違うのです。

歯科医が小臼歯を抜いてもいいと考えるのは、口や歯やあごを物体と見ているからではないでしょうか。歯科医では石膏の模型で患者さんの歯並びを考えます。石膏は、ペンチと同じように物体です。だから、そこに飛び出した歯は入らないのです。

しかし患者さんのからだを直接見て、生体としてとらえたら、そういう発想にはならないはずです。人間は生きていて、つねに変化し、環境に適応しながら生きているのです。

歯の一本一本は、生命体に必要なものとして備わっています。それは進化論や生物の発生学、人間咬合学などを学べばわかることです。安易に抜いていいわけがありません。歯を抜かなくても、歯の大きさと口腔のバランスを取れば、いまあるお口の中にピッタリとおさめるはずです。それをするのが、私たち矯正医の技術（わざ）であり、仕事なのです。

■発生学（はっせいがく）
生物の固体の発生を研究する学問

■簡単に見える「床矯正装置」や「拡大装置」のみの落とし穴

歯を抜かずに矯正するという当たり前の治療がようやく認知され、抜かない治療を行う矯正医も増えてきました。しかし、歯を抜かなければいいというわけではありません。そこには新たな問題も発生しています。

たとえば、あごを広げて歯を並べる「床矯正」という治療が行われていることです。歯並びが悪い人はあごが萎縮して歯が並ぶスペースがないために歯がデコボコになってしまふ。だからあごを横に広げてスペースを作り、きれいに並べる、という考え方です。

なるほどこれなら、歯を抜く必要はありません。あごが広がるので、前歯はきれいに並びます。しかし歯は、きれいに並んでいれればいいというわけではありません。顎関節機能に調和して一本一本の歯には、あるべき正しいポジションがあります。この床矯正では三次元的なコントロールをしていないため後々に、顎関節機能から見て歯のポジションが狂ってしまうのです。つまり、左右の直立はされても後方の、つまり奥歯の直立はされていないからです。

さらに、あごを横に広げて歯を並べるためには、本来の正しい幅よりもっと広く広げな

ればなりません。なぜかといえば、歯が倒れたままだからです。本文にも詳しく書きましたが、歯並びが悪くなる大きな原因は歯が奥歯から押されて倒れてしまうからです。その結果、前歯が影響を受けて、ガタガタになるのです。そうした倒れたままの歯をきれいに並べるには、本来のあごの位置よりも広く広げなければならぬのです。

つまり歯はきれいに並んでも、顎関節や頭蓋、全身から見て、三次元的に本来の正しい位置ではないのです。しかも倒れたまま並んでいますから、しつかり噛めません。また上下のあごを別々に広げるために、上下のかみ合わせが狂ってしまうこともあります。

こうした状態で毎日噛んでいると、しだいに体調が悪くなってきました。なぜかといえば、歯並びを悪くする根本原因を解決せずに、前歯をきれいに並べるだけの対症療法だからです。私は、床矯正をすべて否定するわけではありません。歯を抜かないで矯正するという基本的な考え方は同じで、歯を保存する立場から考えたら、すばらしいものだと思います。また床矯正自体は歴史のある治療で、きちんとした矯正技術を持つ歯科医が早期に一時的に症状を緩和する目的で使うなら効果的でしょう。実際に私も、顎関節機能検査のもとで必要に応じて使うことがあります。しかし、あまり技術のない歯科医が短期の講習を受けただけで床矯正だけで治療し、本格的矯正をせずに放置されると、あとで問題が起きることがあり、その後の対応ができず危険なのです。

■対症療法 たいししょうほう
疾病の原因に対してではなく、ただ症状に対してのみする治療法

■「安い、簡単」は「高い、はげかつく」治療

みなさんにもう一つ警告したいのは、「キレイ、安い、簡単」な矯正治療の問題点です。このデフレの時代ですから、「安くて簡単なら、けっこうではないか」と思う人もいるでしょう。しかし、「安い、簡単」な治療は、多くの場合「高い、むずかしい」治療に変わりかからないのです。

たとえば安易にあごを広げてしまうと、あとで取り返しのつかない場合もあるのです。とくに子どもの場合は注意が必要です。

矯正の適齢期は小学校の高学年から高校生くらいまでです。子どものうちに矯正を受ける場合、小学校の五、六年生が多いですが、この頃はちょうど一二歳臼歯（第二大臼歯）が生える年齢です。この歯がいちばん大きな問題を持っていて、親知らず（第三大臼歯）に押されて倒れながら生えてくるため、少しずつ前の歯を倒して歯並びを悪くします。ところが、この歯が生える前（小学校低学年）に歯をきれいに並べてしまうと、そのあと出てくる不定愁訴に気づかなく、手遅れになってしまうことがあるのです。

歯並びやかみ合わせが悪いと、それを知らせるサイン（不定愁訴などの症状）が必ず出て

■不定愁訴（ふていしゅうそ）
明確な原因が分からず体に不調を訴えること。肩こり、目まい、頭痛など

きます。自然に出てくる症状はわかりやすく、「こうだから、こうなる」と先を読みとることができます。ところが、その前に人為的に手が入るとその症状が隠れてしまって、そのあとで矯正治療をしようとしても非常にむずかしくなります。本来の正しい位置がわからなくなってしまうのです。

しかも、根本的な問題を解決していないから、時間がたつてから不定愁訴が次々に出てきます。またそういう不定愁訴の原因がわかりにくいいため、解決しにくくなるのです。結局、再治療で奥歯を起こす治療がむずかしくなって時間がかり、高くついてしまうのです。

矯正治療は、患者さんの五年、一〇年くらい先を考えて、歯並びの悪い歯を「三次元的に元の位置に戻す」というとらえ方でしないと、このように必ずあとで問題が出てきます。問題が起きないようにするためには、最初に手をつける前の患者さんの口や歯や全身をよく見て、さまざまな角度からデータをとり、慎重に取りかからなければなりません。患者さんは生きたからです。それをいじるのですから、十分なデータと検証が不可欠です。

なぜ私がこんなことを書くのかといえば、ほかの歯科医で拡大のみの治療を受けて、どうにもならなくなつて私のところをたずねてくる患者さんが最近多いからです。その患者さんの矯正前や矯正中のデータが欲しくても、それをきちんと取っていないので、対応に苦慮します。最初のデータのない患者さんの歯をきれいに治し、不定愁訴までなくすのは、たいへ

んな作業なのです。

見た目をきれいにするだけの矯正なら、だれでも「安く、早く、簡単」にできます。でもそれは、対症療法に過ぎません。歯並びはきれいだけれど、顎関節機能に合わず、かみ合わせが悪いというのが、いちばん危険でやっかいなのです。

■その人にあつた歯並びとかみ合わせがある

矯正の目的は何でしょうか。それはいうまでもなく、「健康」です。きれいになることも大事ですが、歯が臓器であり消化器の一部をになっていることを考えれば、健康を目的にすることは当然でしょう。

ですから私は極端な話、多少歯がガタガタでも出っ歯でも受け口でもいいと思っています。それがその人に合っていて、嚙んだり話したりするのに支障がなく、体調不良を招いていなければ、何ら問題はありません。それはその人の幅の中の乱れであつて、調和が取れていて正常なのです。

しかし許容範囲を超えて出っ歯や受け口になると、やはり多少異常が出てきます。それは、人間咬合学から見てもおかしいことで、だからみなさんも気にされて、治そうということに

■受け口（うけぐち）

下の歯が上の歯より前に出ているかみ合わせのこと

なります。

ただ、全員が同じように平均値に入ればいいというわけではありません。その人の持っている骨格の中で、最もいい状態になればいいのです。

人間のからだは、「右と左」「いい、悪い」というように、二極分化されているものではありません。丸い顔もあれば四角い顔もあり、その中間の顔もあります。歯も、上がすぐ出ている出っ歯から少し出ている出っ歯、さらに下あごが出る受け口というように、順次いろいろな変化をしています。その人、遺伝子、環境などによって、一定の枠の中ですが、さまざまな形があるのです。

ですから、その歯がその人の骨格に対してどうあるべきかということが大事なのです。上のあごが出ている人はそうなる骨格があり、下のあごが出ている人はそうなる骨格があります。順次の変化の中で、その人の骨格や筋肉の動きにいちばん適応した歯の位置、形があるはずです。それがその人にとっての正常な形であり、それを探るのが私たち矯正医ではないでしょうか。

■「歯は万病のもと」

私がこんなことをいうのも、歯が健康に重大な影響を及ぼすものだからです。それは進化論をさかのぼると、よくわかります。

地球が誕生した時、最初の生命を持った生物は、アメーバーのように「口」しかありませんでした。脳があったわけでも、心臓があったわけでもありません。まず口ができて次に腸ができて、口から入ったものを排泄するようになりました。これが生命の最初の形です。それから内臓ができて、手足がつき、心臓や脳ができて、長い年月をかけて人間の形に進化してきました。

つまり生命体として生きて行くには、口がいちばん重要だったということです。ということは、脳の中心部分には口腔の原始的な機能がいつぱい入っているということです。ですから、口腔に異常が生じると脳の機能にも必ず影響が出てきます。

歯が痛いとき、必ず頭が痛くなります。歯と頭の痛みで、ほとんど何も手が着かない状態になってしまふでしょう。しかし肝臓や腎臓が悪くても、そんなに症状が現れることはありません。脳から離れているし、異常は脊髄を通じて伝わるため、それほど鋭敏なものではあ

りません。しかし口周辺の組織に異常が生じると、脳の中心部に直接作用するために頭が痛くなったり、機能低下を起こしたりするのです。

脳の機能が低下するとは、どういうことでしょうか。脳には、ホルモン系、免疫系、自律神経系の中核が集まっています。これらの機能が全部低下するので、その影響は全身に現れます。とくに自律神経に支配されている内臓の機能が低下して、全身に不定愁訴が現れます。

だから、「歯は万病のもと」ということわざがあるのです。昔は現代のように医学は発達していませんでしたが、歯並びの悪い人や虫歯の多い人、歯が欠損している人は何かしら病気持ちでした。医学は発達していなくてもそういう経験から、歯がどんなに大切なものかを昔の人は学んでいたのです。

歯を抜いたり、削って詰め物をする治療は、歯だけを見た局所的な治療としてはいいかもしれませんが。しかし全身の健康という大きな目で見ると、けつといいとはいえません。すべての臓器の機能低下を招いて、その人が本来持っている健康状態を損なうことになるからです。歯の治療を受けて逆に体調が悪くなることはあるのは、そのためです。

■歯を守り、健康に役立てるのが歯科医の仕事

私たち歯科医がすべきことは、歯を抜くことでも削ることでもなく、歯を守ることです。なるべく抜かずに、削らずに、生まれたときに授かった歯を守ることです。そしてもう一歩踏み込んでいえば、守るだけでなく健康に役立つような歯にすることです。

歯が健康に役に立つようにするということは、機能的に噛める、しゃべれる、呼吸をする、ストレスマネジメントできるということです。そういうことを通して、私たち歯科医は患者さんの健康に貢献しているのです。

しかし現実はどうでしょうか。虫歯があればすぐに削って詰める。痛みがあれば神経を取り除く、健康な歯をいとも簡単に抜いてしまいます。美容目的の矯正治療はもつとりするのは、歯科だけでないでしょうか。たとえば頭が痛いからといって、頭を削る外科医はいません。ですから、こういう治療は歯を守ることとはほど遠く、むしろ生物学的には破壊しているに等しいのです。ある子どもが歯科医者を「ハカイシャ」と呼んでいました。あの意味では「破壊者」かもしれません。

■自律神経（じりつしんけい）
体内にある平滑筋の運動と腺の分泌を調節している神経。血液循環・消化・生殖などをつかさどる

矯正治療の意味をみなさんはご存じですか。広辞林を引くと、「欠点を直し、正しくすること。矯正術では機械的な作用を応用して人体、骨、関節の運動障害、または変形を手術せずに直すこと」とあります。つまり外科的な治療を用いず、欠点を正しく治すことをいっています。

矯正治療は本来そうあるべきで、抜歯という外科的手法を使うべきではないのです。唯一例外は親知らずで、私が親知らずを抜くのは、それがもともと異常をはらんだ歯だからです。親知らずが、昔の縄文人のようにしっかりと噛み合って使われていたら、抜くことはありません。

さて、最後に付け加えますと、少し歯並びが悪いからといって、すべてがすべて矯正する必要はないのです。逆に、歯並びがきれいだからといって矯正がいらないわけではありません。大事なのは歯並びではなく、噛み合わせです。多少の乱れがあっても、噛み合わせが正しければいいのです。むしろ、矯正をしたことで噛み合わせが狂ってしまったら、元も子もありません。

歯並びがきれいであることと、噛み合わせがよいことは、違います。顎関節と調和のとれた噛み合わせが重要なのです。ゆえに、よく見きわめて、顎関節機能を考慮した、よりよい矯正治療を受けることを願っています。

P A R T
1

なぜ^{げんだいじん}現代人の
^{はなら}歯並びは
悪くなってしまったのか



日本人の顔は変わってきた!?

①あごの小さい子どもが増えている

私はもう二五年近く矯正歯科医をやっていますが、最近とみに思うのは、子どもたちの顔が変わってきたことです。あごの小さな、ほっそりした顔の子どもが増えているのです。昔では考えられないくらい小さいあごの子どももいます。街を歩く若者の顔も、面長のほっそりした顔をしています。昔よくいた、エラのはったガッチリした顔は、四〇代以上の年輩者ばかりです。

今はやりの小顔は、一見都会的でかつこよく見えます。ところが口の中では、大変なことがおきているのです。小さくなったあごに、歯が入りきらないのです。当然、歯並びが悪くなってきます。

子どもの数が減っているにもかかわらず矯正患者さんが増えているということは、歯並びの悪い子どもが多くなったということでしょう。

平成八年度から、学校の歯科検診にあごの状態や歯列、咬合、顎関節の検診が加わるようになりました。子どもたちに与える歯並びの影響が、それだけ強く認識されてきたということ

■咬合(こうごう)
歯のかみ合わせ

とで、非常に喜ばしいことだと思っています。

しかしこれからの矯正治療は、いままでのように出っ歯や受け口、乱ぐい歯(叢生)など、見た目を第一目的にするものではなくっていくでしょう。決して目に見える前歯の異常が本当の不正咬合を物語っているからではないからです。前歯以上に深刻な問題が、その奥に潜んでいるのです。したがって前歯に異常がなくても、専門家が見たら正常ではないというケースもたくさん出てきます。そして、あとで述べますが、不正咬合は心と体に深刻な事態をもたらすことがあるのです。

■乱ぐい歯(らんぐいば)
叢生(そうせい)ともいう。歯の向きが違(ちが)うほう向(ほうきやう)いたり、歯列から外(はず)れて生えていたり、デコボコに生えている状態

■不正咬合(ふせいこうごう)
かみ合わせが正しくないこと

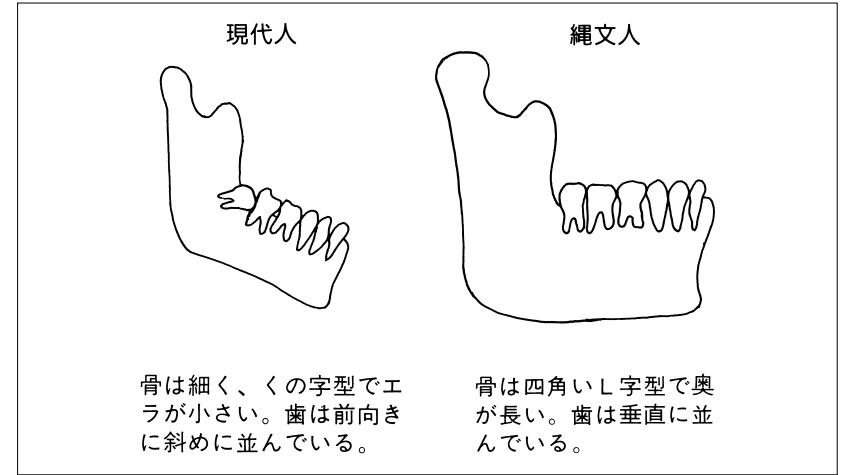
②あごが大きくなっても歯の数は変わらない

歯の数は親知らずを入れて全部で三二本あり、縄文人のころから基本的には変わっていません。しかし大きく変わっているのは、あごの大きさです。

ご存じのように、縄文人は四角い、ガツシリした顔をしています。まだ火で調理することを主としこの時代、食べるものは生の肉や魚、木の実といった固いものばかりでした。固いものをよく噛んで食べれば、噛む筋肉は鍛えられ、あごの骨も大きくなります。ところがいまのように軟らかいものばかり食べていけば、噛む筋肉は発達せず、骨も成長しません。

(図1)

図1 縄文時代と現代人の下あご



ところが、どちらのあごにも三本の歯が生えています。しかも歯の大きさは、縄文時代もいまあまり変わらず、むしろ現代のほうが、栄養が良くなっている分、若干大きく目になっているという説さえあるのです。

小さくなったあごに同じ大きさ、同じ数の歯が入るのですから、当然きれいに並ばなくなってきました。親知らずが生えるスペースがなくなり、そのしわ寄せが前歯に集中してくるのです。そこで出っ歯や乱ぐい歯、八重歯などの不正咬合がおきてきます。

さらに悪いことに、日本人の頭の形は短頭形といって、奥行きが短いタイプです。これだと前後にスペースがありませんから、奥歯がきれいに並ぶことができません。たとえば、矯正治療が普及しているアメリカ人は日本人

■短頭形（たんとうけい）
頭の形が奥行きが短いタイプ（長頭形は反対に奥行きが長い）

に比べて、頭の形が違いためあごに奥行きがあり奥歯が素直に生えるスペースがありますから、前歯だけの異常である場合が多いのです。だから、比較的簡単に治りやすいようです。ところが日本人の歯並びは、奥歯から治していかなければならないので、ここが難しいところなのです。

③最大の原因は食生活にある

歯並びが悪くなったいちばんの原因は、食生活にあります。

子どもたちの好きな食べ物「オカアサンハヤスメ」といいます。「オムライス、カレーライス、アイスクリーム、サンドイッチ、ハンバーグ、ヤキソバ、スパゲティ、メダマヤキ」の頭文字をとるとそうなります。なるほどどれも調理が簡単で、ろくに噛まずに食べられます。

骨ごとのめざし、繊維の多い根菜類は、お宅の食卓にどれくらい登場しているでしょうか。おやつにクッキーやケーキ、スナック類は食べても、おせんべいは好まれなくなりました。一度軟かいものを食べるようになると、軟食傾向はいっそう加速します。そのほうが口当たりがよく、あごや口も疲れません。人間はラクなほうへ流されますから、ますますあごや口が使われなくなり、機能が退化し、固いもの、よく噛まなければならぬものは敬遠さ

れるようになってきました。

昔の人は、食事に時間をかけ、ゆっくり噛んで食べていました。だからあごの骨もしっかりと成長し、歯とのバランスがとれていたのです。しかしいまの社会環境では、学校の給食でさえ時間を十分に与えられていません。あごが小さくなり、歯並びが悪くなったのは、効率を求められる文明社会のツケ、進化の末におこった現代病のひとつなのです。

気になることは、いまの子どもたちは、総じて無気力で無表情な顔をしていることです。「日本人の顔は変わった」と嘆いていた有名なカメラマンがいましたが、これも噛まなくなったことの弊害ではないでしょうか。よく噛めば、噛んだ刺激が脳に伝わり、脳が活性化してきます。そうした脳の活力が、顔を生き生きとさせるのです。

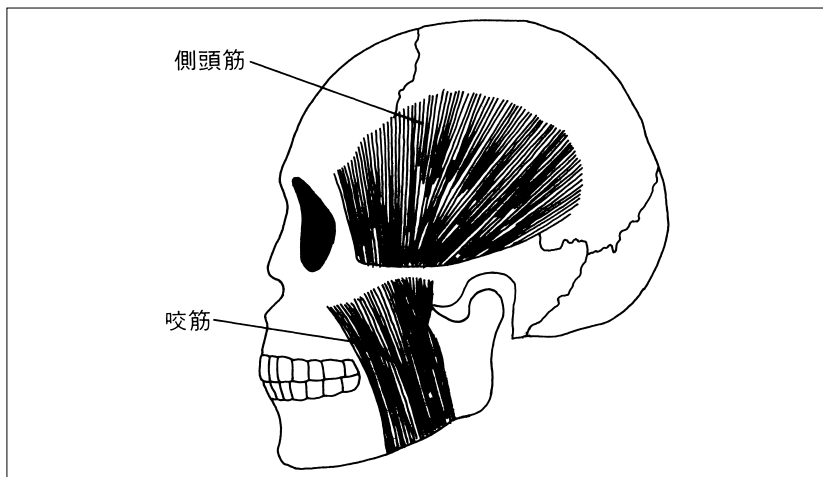


歯並びの異常は、なぜおこるのか

① 体の機能は使わなければ退化する

口の筋肉が、発生的に内臓と類似した同じ筋肉でできていることをご存じでしょうか。口のまわりは内臓骨格と呼ばれ、内臓系によっても支配されており、いってみれば、胃や大腸と同じなのです。

図2 咬筋と側頭筋



胃は、使わなければ機能が退化していきます。食事の量を減らしていくと胃が小さくなり、少しの量しか食べられなくなります。口やあごもそれと同じで、使わなければ筋肉が萎縮し、骨もあまり成長しないで機能が退化していきます。

余談になりますが、胃や心臓や肺などの内臓が、夜も休まずに動いてくれているのは、内臓筋が自律神経の副交感神経に支配されている不随意筋だからです。内臓筋である口のまわりの筋肉も、同じように夜中に無意識のうちに動きます。その現象が歯ぎしりです。

歯ぎしりには、じつは大切な役目があります。それは、脳のストレスを解消させることです。人間は、恐い目にあったり緊張したりすると全身に力を入れ、グッと歯をくいしば

■萎縮（いしよく）
正常の大きさに達した器官などの組織が小さくなること

■内臓筋（ないぞうきん）
内臓や血管などの壁についている筋肉で平滑筋ともいう。意識通りに動かすことができない

■不随意筋（ふずいいきん）
自分の意志によって動かすことのできない筋肉。血管や内臓を形成する平滑筋・心筋など

ります。体や口のまわりの筋肉を収縮させることで、精神的なストレスを無意識に取ろうとしているのです。

脳のストレスも、同じようなメカニズムで解消されます。脳がストレスを受けると、すぐそばの咬筋や側頭筋を強く収縮させることで、その緊張を解きほぐします。そのシステムが、歯ぎしりなのです。(図2)

ただし、意識があれば異常を感じて自分で力を調節できるのですが、歯ぎしりは眠っている意識がない状態ですので、すごい力がかかる時もあります。

歯ぎしりは、どんな人にもあります。歯ぎしり自体は、ストレスを軽減するという生体に必要なものです。歯ぎしりが問題なのは、かみ合わせが悪くて、加わる力がその歯や顎関節(あごのちようつがい)を傷めるような場合です。このことが、後述するようにさまざまな不定愁訴を呼び起します。

②歯の発育とあごの骨の成長がアンバランス

話をもとに戻しましょう。

歯の生える順序(萌出順序)や年齢(萌出年齢)は、遺伝子によって決められています。たとえば乳歯から永久歯に生え変わるのは六歳前後、どの子どももだいたい同じです。そし

■萌出順序(はしゅつじゅんたしじゆ)
それぞれの年齢にたいして
の歯の生える順番

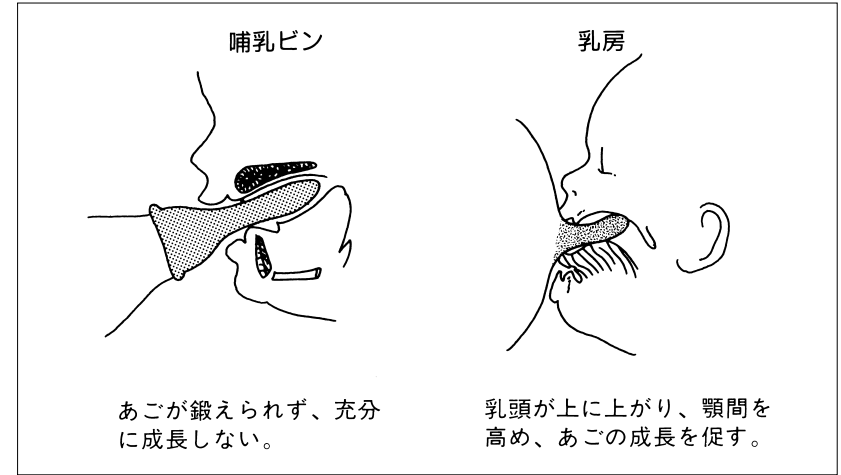
て永久歯が完全に生えそろうのは十二歳前後、生え変わる順序も下の中切歯から上の中切歯、下の側切歯というように決まっているのです。(六二ページ図参照)

本来、健康に成長している子どもなら、歯の発育(発育カーブ)とあごの骨の成長の状態(成長カーブ)は足並みを揃えます。つまり骨が先に大きくなってから、最後に生えてくる奥歯(第二大臼歯・第三大臼歯)が生えれば、奥歯は正常に生えます。ところが骨の成長は、環境に非常に左右されます。子どものころからカルシウムの摂取が少なく、運動量も足りなければ、骨の成長は遅れてしまいます。その場合、本来あるべき骨の成長カーブが十分でなくなり、歯の発育カーブとのバランスがくずれるという現象がおこります。結局、あごが大きくならずに奥歯が生えてくるので、曲がったりねじれてくるのです。

あごは、後ろのエラの部分が伸びて成長します。ところがその後ろの部分が伸びないので、親知らずの生える場所がなくなってくるし、奥歯もまっすぐ生えてこない。それが前歯にも波及して、出っ歯や乱ぐい歯(叢生)、受け口などになるのです。

戦前の日本人なら、歯並びが悪いといっても、前歯だけの人が多かったようです。あごがしっかり発達しているの、きちんと奥歯が並び、前歯だけに異常が出ていたのです。そういう意味では、昔の日本人と現代人とはタイプが異なっているようです。現代人の不正咬合のほう、より深刻です。

図3 乳房と哺乳ビン



このように考えると、歯並びの異常は歯だけの問題ではなく、人間の成長のメカニズムにもかかわる、非常に重大な疾患ということがわかります。

③子どもがよくするクセにも気をつけよう

子どもたちがふだん何気なくしているクセや習慣のなかにも、歯並びを悪くする原因は潜んでいます。

永久歯のためには、じつは乳歯も大切です。

乳歯のある場所に、入れ替わりに永久歯が生えるわけですから、乳歯が生えるあごを確保することから、将来の歯並びは始まるのです。

乳児のあごの成長をさまたげるものとして哺乳ビンが問題です。母乳の場合、赤ちゃんは唇、舌とあごを使っておかあさんのおっぱ

いを吸うのに一生懸命です。それによってあごの筋肉や骨格が発達し、乳歯が並ぶにふさわしい大きさのあごになります。ところが哺乳ビンの乳首は穴が大きく、何の苦労もなくミルクが飲めてしまいます。また、飲みやすい哺乳ビンを与えがちです。これでは口の本来の機能は発達せず、あごも鍛えられず、乳歯が生えそろうのに十分な大きさになりません。この時点からすでに、歯並びが悪くなる芽が生まれているのです。(図3)

歯並びを悪くする要因は、子どもがよくするクセのなかにもあります。「指しゃぶり」や舌で歯を前に押す「弄舌癖」、くちびるを噛む「咬唇癖」などです。

こうしたクセは、歯が前に出たり、歯が閉じない開咬になることがあり、親指を上向きにしゃべれば出っ歯になります。

また同じ側ばかり頬づえをつくると、あごのバランスがくずれてくることもあります。

しかしこういうクセはだれにでもあるものです。とくに指しゃぶりは、母親の乳首を吸う代償行為で、「甘えたい」「スキンシップをしたい」という気持ちの現れ、子どもにとっては一種の精神安定剤といわれています。むりやりやめさせるとストレスがたまり、よい心に悪い影響が出る場合があります。

とはいえ、気をつけなければならないのは、小学校に入ってもまだ強度な指しゃぶりをしている場合です。子どもが自立するのは、八つとか九つという「つ」のとれるときだとい

■弄舌癖(ろうぜつへき)

舌で歯を前に押す癖のこと

■咬唇癖(こうしんへき)

唇を噛む癖

■開咬(かいこう)

オープンバイトともいう。歯をかみ合わせようとしてみてもしっかりと閉じず、常に上下の前歯または横の歯が開いている

ますから、遅くとも前歯のはえそろう一〇歳ころ（三〜四年生）には指しやぶりをやめさせ
たほうがいいでしょう。目にあまるようならやめさせたほうがよい。私はその程度に考えて
います。



歯並びの異常があたえる深刻な影響

①虫歯・歯周病になりやすい

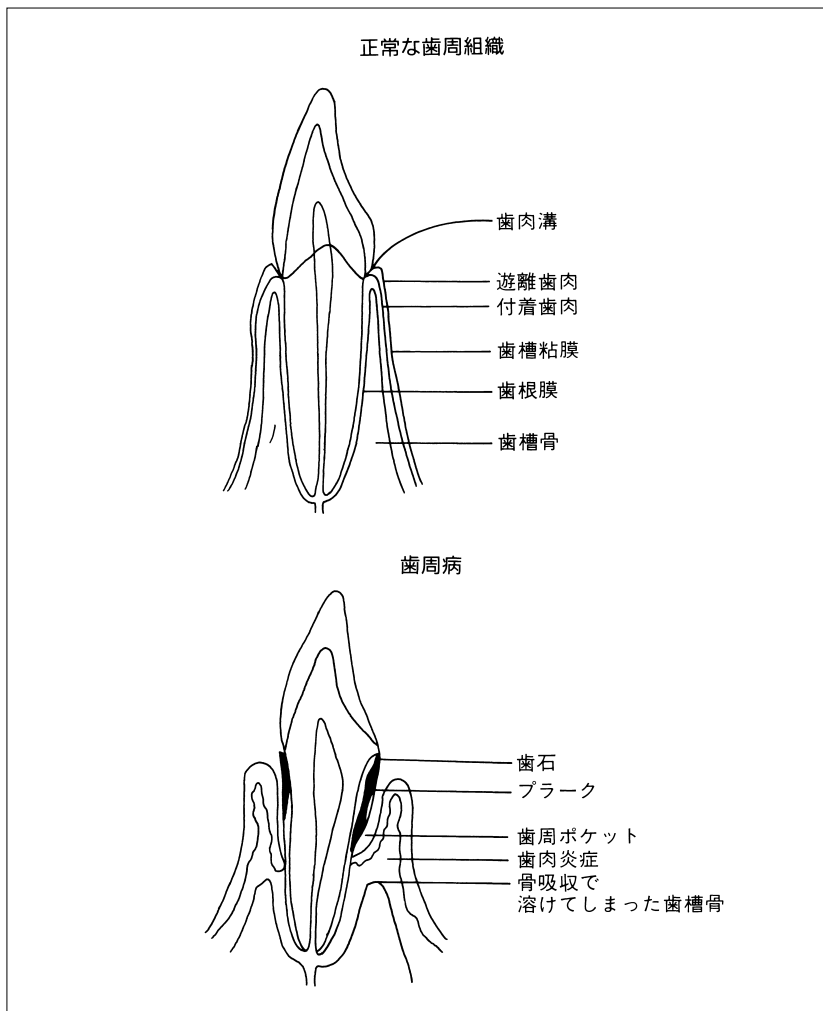
歯並びが悪いと、虫歯や歯周病になりやすいのです。虫歯も歯周病も、原因のひとつは歯
にこびりついたプラーク（歯垢）です。プラークに棲みついた細菌が虫歯や歯周病をおこす
のですから、どちらも予防は繊維の多い食べ物と歯磨きです。ところが歯並びが悪いと、ど
うしても磨き残しが出て、プラークがたまってしまいます。（図4）

また、唾液による殺菌作用も低下します。歯がきれいに並んでいれば、唾液はまんべん
く口のなかを流れて殺菌しますが、歯並びが悪いと唾液の流れが悪くなり、殺菌できないと
ころが出てきます。唾液での殺菌作用も低下するので、虫歯菌や歯周病菌が磨き残し
のプラークのなかでぬくぬくと育っていきます。

ストレスがたまると唾液の量が減り、殺菌作用も落ちてきます。このストレスは、かみ合

■歯周病（しゅうびょう）
歯の周りの歯肉や骨の病気
■プラーク
歯垢のこと

図4 正常な歯周組織と歯周病



わせが悪くても起こりますから、ますます悪循環に陥ります。

歯並びが悪い人は、歯が均等に噛んでいません。すると一部の歯だけに負担がかかり、その歯は歯周病になり、寿命が短くなります。そればかりか、噛むバランスがくずれてきますから顎関節の負担も大きくなり、関節や筋肉に炎症をおこしやすくなります。

② 胃腸障害がおこりやすい

口は消化活動の第一ステップです。

唾液のなかにはアミラーゼやリパーゼなどの消化酵素や、噛み砕いたものをなめらかにするムチンといわれる物質が入っています。よく噛めば噛むほど唾液は分泌され、これらの消化物質とよく混じり合います。そして胃腸で消化されやすくなり、胃腸の負担が小さくなります。また、唾液の分泌がよくなると、胃液もよく分泌されるようになります。

ところが歯並びの悪い人は、よく噛まずに丸ごと飲み込んでしまいますから、唾液の分泌が少なくないうえに、食べたものがよく噛み砕かれません。おのずと胃腸の負担は大きくなり、胃が疲れやすくなります。したがって、歯並びの悪い人は胃腸障害をかかえていることも多いものです。

唾液には、また発ガンを抑制する酵素（ペルオキシターゼ）や、老化防止ホルモンといわ

れるパロチン、細菌の繁殖をふせぐラクトフェリンなど、体によいものがたくさんあります。ものを噛むだけで、これらの物質を有効に使えるわけですから、歯並びの悪い人はそれだけ損をしていることになります。

③ 学業や仕事にも悪影響が

学校歯科検診は文科省の管轄で行われていますが、なぜ文科省が学校の検診で歯列、咬合、顎関節を取り上げるようになったのでしょうか。

厚生省の考えなら、かみ合わせが悪ければ健康にも悪影響がある、だから治しなさいということになるでしょう。ところが文科省が提唱しているということは、そういうことではないのです。学業に支障をきたす要因のひとつが、不正咬合にある。だから治しなさいということなのです。不正咬合が原因となっている隠れた弊害を指摘しているのです。

たしかにかみ合わせが悪いと、全身のバランスに影響し、イライラする、集中力がなくなる、視力が低下する、頭痛がする……などの症状がおきてきます。こういう症状があれば、当然学校の勉強にも身が入らなくなります。具合が悪くて、学校に行きたくないということもおきてくるでしょう。不正咬合は、健康面はもちろんのこと、学業にも重大な影響を与えることが、ようやく認識されてきたのです。原因が不正咬合であるばかりに、いちばん大事

■炎症（えんしゅう）
病气やケガを治そうとする体の働きで、その部位に熱を持ちたり、赤くなったり、腫れたりすること

■消化酵素（しょうかこうそ）
各消化器官で食べ物の栄養分を体内に吸収可能な形に分解する

な小・中学校時代に勉強や運動に集中できないのでは、あまりにも失うものが大きすぎます。また、大人でも仕事ができない、仕事をいつもさぼっている、そういう人を見ると、往々にして歯並びの悪い人が多いものです。集中力や粘り強さがなくなつて、意欲が低下しているのです。私のところに拒食症の患者さんがいましたが、これもかみ合わせと無関係とは思えません。

歯並びの異常は、見た目が悪いだけでなく、生活態度や精神面への影響も甚大なのです。

④ いじめや非行の原因にも

歯並びは性格形成にも影響を与えます。出っ歯や受け口などの不正咬合があると、それがコンプレックスになり、引つ込み思考でオドオドした性格になつてしまう場合があります。こういう子どもは、はつきり自分の意見を主張できないために、いじめの対象になりやすいのです。

かみ合わせが悪いと、無表情、無気力になり、胃腸も弱く、ひ弱な印象を与えます。もちろん全員がいじめの対象になるわけではありませんが、いじめられっ子になる条件がそろいやすいのです。

いじめっ子や非行(子女)にも、歯並びは関係してきます。

■拒食症(きよしよくしやう)
食事を拒絶し、極端にやせてしまう病気



映画や漫画でも、悪役は歯並びが悪く、どこか暗い印象を与え、正義の味方の歯は白く輝き、歯並びもきれいに描かれています。口もとで善悪を色分けしようとする単純な演出かもしれませんが、必ずしもそれが的外れとはいえません。

実際かみ合わせが悪いと、つらいものです。もちろん人間の体には適応性がありますから、そういう状態でもなんとか体を守っていきましょうとしますが、ストレスはジワジワたまっていきます。そこでどうしても欲求不満になったり、そのストレスを解消するために、弱いものをいじめたり、非行に走ったりすることがあるのです。文科省が目指すのも当然なのです。

たとえば健康な歯並びの人でも、奥歯をたった数ミリ高くしただけで、ジワジワと真綿で首を絞められるような不快症状がつづくということを知っていますか。耳鳴り、頭痛、目の疲れ……どれもちよつとした症状ですが、それが四六時中つづくとなると、その不快さは耐えられないものになります。机に向かって勉強しようなどという気持ちには、とてもなれないでしょう。健康な歯並びの人はかみ合わせの変化が原因とわかりますが、不正咬合の人は元々そのような状態であるだけに、心身の不調の原因がかみ合わせと気付きにくいのです。

かみ合わせが狂うと、あごを動かしている顎関節に炎症がおきてきます。それが、不快症状の原因です。この顎関節の障害とそれが引き起こす顎関節症については、PART2で詳しく説明します。

■適応性（てきおうせい）
状況や環境にうまく適応できる性質

■顎関節症（がくかんせつしやう）
かみ合わせの不正から起こる顎の機能障害や顎関節部の周りの症状。それにもなつて不快症状（不定愁訴）が出る



真剣に考えたい歯並びの矯正

① いまや矯正は当たり前の時代

矯正が盛んなアメリカでは、歯並びが悪くなければエリートコースに乗れないといわれています。歯並びは身だしなみのひとつであり、その人の知性や教養、そして健康を表すものとみなされているからです。また、矯正を予防医学的な観点から見えています。歯並びをよくすれば食事がおいしくできるし、結果として病気にもかかりにくくなる。生涯を健康に暮らすために、必要な治療でもあるのです。ですから、子どものころから歯並びに気をつけ、少しでも悪いところがあれば早めに矯正しています。

この風潮はアメリカだけではなく、ヨーロッパはもちろんのこと、韓国、フィリピンなどアジアの国でも歯並びに対する意識は高くなっています。むしろ経済大国といわれる日本が、いちばん歯への意識が遅れているのです。いまやきれいな歯や口もとが大事なことは世界の共通認識であり、それが国際人の条件でもあるのです。

ブラジルの人からおもしろい話を聞きました。ブラジルでも矯正がさかんで、ブラジルの子どもたちはみんな歯並びがきれいです。ブラジルは、決して豊かな国とはいえません。そ

■予防医学（よぼういがく）
健康保持、疾病予防の方法を研究、実践する医学

れでも五〇万、一〇〇万というお金を出し、ローンまで組んで、矯正する人が多いのです。それだけ歯の価値が認められているからです。一生使うものに何十万円出しても、惜しくない。そういう価値観がブラジルの人にはあるのです。

日本はまだ、「矯正は高い、保険がきかない、装置が恥ずかしい、だからしない」という目先の考え方のレベルです。しかし歯並びをよくすることで得られるメリットを考えれば、なにものにも代えられない価値があるのではないのでしょうか。

② 歯並びの矯正は大人になってもできる

いままで矯正は、子どものうちにするものだと思われていました。ところがいまは成人の矯正も多くなっています。かみ合わせの重要性が認識されてきたうえに、矯正装置も目立たなくなり、大人でも抵抗なく矯正できるようになったからです。

よく、何歳まで矯正ができるのかという質問を受けます。矯正は、何歳でも大丈夫、五〇歳でも六〇歳でもできるのです。年齢よりも、大事なのはその人の歯の状態です。歯の数がそろっていて、歯や歯ぐきがある程度以上しっかりしていれば、いくつになっても矯正は可能です。ところが、若くても歯がボロボロの人は、残念ながら矯正はできません。

年をとると、原因不明の頭痛や耳鳴り、肩こり、腰痛などに悩まされるようになります。

たいていの人は「年だからしかたない」と諦めてしまっていますが、そういう不定愁訴も、歯並びを矯正したとたん、治ってしまうことがあるのです。ですから私は何歳になっても、矯正にチャレンジしてほしいと思います。それが、結局は若さと健康に結びつくのですから……。

あとがき

本書を最後までお読みいただいて、矯正治療の実際について初めてお知りになった方も多
いと思います。また、以前、矯正を受けたことがある人なら、本書に書かれた治療法が、そ
のとき受けた治療といかに違うかに驚かれたかも知れません。

繰り返しになりますが、なぜ歯並びが悪くなっているかという原因を調べ、その原因を除
去する根本治療によって、健全な歯を抜かずに、歯並びをきれいに治すことができるのです。

読者の皆様にはこれをしつかり覚えておいていただきたいと思います。

最近、医療の現場では「インフォームド Consent（事前の説明と同意）」の重要性が叫
ばれています。これを矯正歯科の現場で見ると、どうでしょう。治療内容の説明は、もちろ
んされているでしょう。しかし、それは本文でも述べたように、小臼歯を抜く「便宜抜去」
が前提となっていて、前提そのものの説明はあまり行われません。もし、かりに、健全な歯
を抜かないでもきれいに矯正できること、そして、それが見た目の美しさだけではなく、全
身に影響を及ぼす口腔内を根本的に治す治療法であることを知っていれば、あえて歯を抜く
治療に同意する患者さんがいるでしょうか。答えは自ずと明らかでしょう。

顎の精密な機能検査を行って、健全な歯を抜かず、奥歯の原因から根本的に治すマルチループを使う治療法をとっている矯正医はまだ数は多くはありません。しかし、これから患者さんに理解され、支持されて、増えていくものと私は確信しています。本書が、それに少しでも役に立てば、矯正医のひとりとして、これ以上の喜びはありません。

しかし、残念なことは、本書で紹介したものと同じ内容の治療と思わせながら、違う治療法だったという相談を時々受けることです。このようなトラブルを避けるためには、できるだけ慎重に病・医院等を選ばれたり、また当院に連絡されたりなどして、事前の情報収集が大切です。

つまり、安易に近いから、安いから、取り外しができて簡単だからといってすぐに治療してしまうのは考えものです。なぜなら何回も治療することになるからです。

矯正治療は、家づくりと同じ所があります。「いい家がほしい」と思うのはだれでも同じです。しかし、「安い・簡単・早くできる」のキャッチフレーズでいい家建ててしまい、あとで泣いてしまう方も多いと思います。しっかりした調査もなく、手抜き工事で、数年も経たないうちに簡単にくずれてしまえば、それこそもっと高いものになってしまいます。

手を抜かず、多少お金がかかってもしっかりと家づくりをしておくことが、長い目でみて納得でき、安心でリーズナブルな結果になるわけです。

矯正もいっしょです。安い簡単ではなく、本質的にどこまで治すのか生体の機能を考えられているか、また数多くの症例を完成している専門医なのかなどをよく考え、慎重に選んでほしいです。体もある時から突然に変調を訴えてくることもあります。その時により噛み合わせであれば少なくとも歯からの問題が出てくることは防げます。

家建てることほど矯正は費用がかかりますが、それでも少し高くてもある程度の費用をかけ、ちよつと難しい装置を使いこなす努力をしていたら、よりよい矯正治療をすることをすすめたいと思います。

そして、人間として健康であり、日々向上できる体を目指してほしいと思います。

私は、アメリカのグリーンフィールド先生、タフツ大学・キム教授やウィーン大学・スラバチェック教授、そして神奈川歯科大学・佐藤貞雄教授の研究に出会い、以来、多くの諸先生、諸先輩方のご指導をいただきながら、この治療法を実践してきました。また、本書の執筆に当たっても、多くの先生方およびスタッフの方々に惜しみないご協力をいただきました。深く感謝すると同時に、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

最後に、母と本書の執筆にあたって、温かく見守ってくれた妻と子に感謝します。

著者