

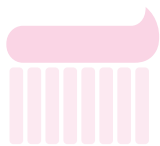
読んでトクするお口の情報誌

2025

9

NO.49 秋号

かむかる



8020 をめざして健康な生活を

「8020」とは 80 歳になっても健康な歯を 20 本以上残そうという運動です

大特集

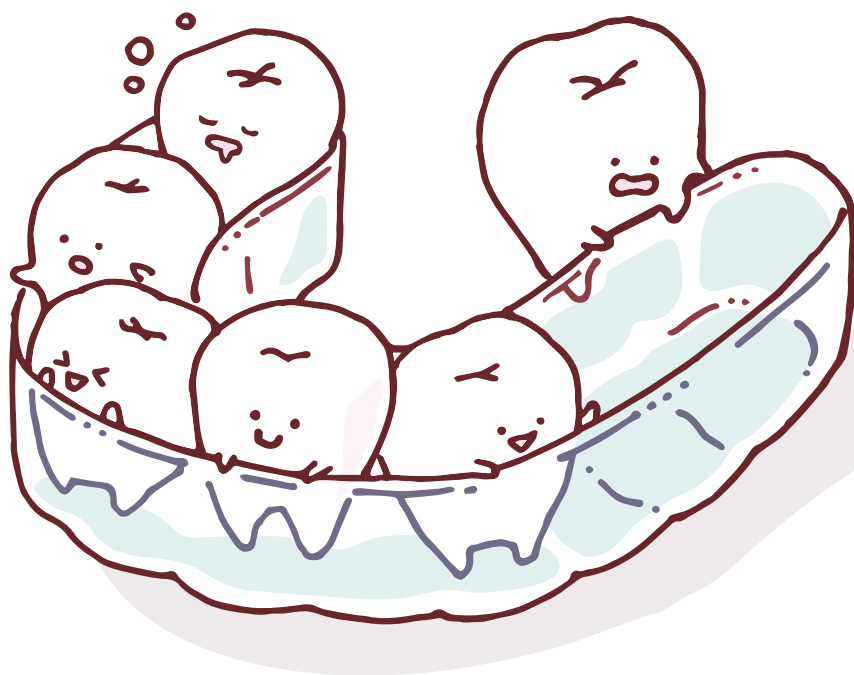
マウスピース矯正の メリットとデメリットを 知っておきましょう

マウスピース矯正の
メリットとデメリットを
知っておきましょう 02

マウスピース &
ワイヤー矯正のお口ケア 05

はならびようちえん
ママとパパへ 06

クロスワードパズル
たくわえよう 骨の元気 08



マウスピース矯正の メリットとデメリットを知っておきましょう

歯科医師 高橋 滋樹

前歯の歯並びが気になっていても、従来の「ワイヤー矯正」は装置が目立つため、矯正に踏み出せない方もいらっしゃるかもしれません。そうした方にとって、透明なマウスピースを使って少しずつ歯を動かしていく「マウスピース矯正」は、とても魅力的に感じられることでしょう。

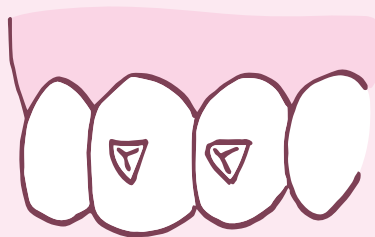
マウスピース矯正では、患者さんごとの歯型に合わせて作られた透明のマウスピース（アライナー）を、2週間ごとに交換しながら歯を徐々に動かしていきます。現在では、歯の動きをコンピューター上でシミュレーションし、数ミリ単位で歯を動かした状態のマウスピースを段階的に作っていく方法が主流です。

目立ちにくく、取り外しもできるため便利に思えるこの方法ですが、従来のワイヤー矯正と比べて一長一短があります。それぞれの特徴を正しく理解した上で、自分に合った治療法を選ぶことが大切です。

◆治療の流れ

マウスピース矯正であっても、レントゲン検査などを含む詳細な検査・診断は必ず必要です。これら省いて治療を始めることは、大きなリスクを伴います。

ほとんどの場合、歯をどのように動かすかをコンピューター上でシミュレーションし、その結果をもとにマウスピースが作られます。また、歯の移動を助けるために「アタッチメント」と呼ばれる小さな突起を歯の表面に付けたり、スペースを作るために歯の幅をわずかに削る処置（リムーブ）が行われることもあります。



マウスピースは通常2週間ごとに新しいものに交換し、月に1度程度の来院が一般的です。装着状況が良好であれば、来院の間隔を多少延ばせる場合もありますが、アタッチメントの脱落や歯の動きにズレが出ることもあるため、適切な通院は欠かせません。

両親も歳をとり持病の通院が日課に。訪問歯科の存在、口の役割り、低栄養の防ぎ方等参考になります。（横浜市 HY 様）

訪問歯科診療を受けるに際し、何か特別な審査が必要なのかと思っておりました。通院が難しい方すべてに担当歯科医の判断で門戸が開かれていることでお口の健康が保たれる。良い制度だと感じました。（横浜市 FY 様）

訪問歯科診療できる一覧表は、これから役に立つと思います。高齢者用の食事おかず例とか載せていただくと役に立ちます。（横浜市 WE 様）

◆費用について



マウスピース矯正は保険が適用されないため、費用は歯科医院によって異なります。途中でマウスピースの作り直しが必要になる場合もあるため、追加費用について事前に説明を受けておくことが大切です。

多くのケースで再制作が発生するのは珍しいことではありませんので、最初からその可能性も想定しておく目安です。

◆治療結果を

良くするために



マウスピース矯正が広まり始めた頃、私自身も「これからはマウスピースの時代かもしれない」と感じていましたが、現実にはそうはなりませんでした。それはすべての症例でワイヤー矯正と同等の結果が出るわけではないと、多くの歯科医師が感じているからでもあります。

しっかりとした結果を求める歯科医師ほど、マウスピース矯正の限界を強く感じており、装置の選択にはより慎重であるように思います。マウスピース矯正を希望される場合でも、担当する歯科医師がワイヤー矯正でも良好な結果を出しているかどうかは、大事な判断材料のひとつだと思います。

デメリット

歯並びを大きく動かす必要がある場合は、ワイヤー矯正の方が効果的なことがある。

装着時間が足りないと、治療が計画どおりに進まない。

口元の印象を変えるために前歯を大きく引っ込める治療には、ワイヤー矯正の方が有利な場合がある。

メリット

透明な装置のため、矯正していることが目立ちにくい。

自分で取り外せるので歯磨きやお手入れがしやすく、口の中を清潔に保ちやすい。

金属を使わないため、金属アレルギーの方でも安心。

最近では、「特定の歯の動かし方はマウスピースの方が有利」といった見解もありますが、全体的な効果やコントロール性を考えるとワイヤー矯正の方が優れている部分が多いと私は感じています。



オーラルフレイルで治療中ですが、劣化が速くて医師を困らせています。忘れていたことを思い出したり、新しい知識が勉強になります。自炊生活の参考にしたいと思いました。(川崎 SM 様)

ためになったのは最後のページの「エネルギーとタンパク質を増やすためのコツ」です。おやつ項目を見て、早速、アイスクリームを食べました。牛乳を飲んだり、チーズや納豆も食べようと思いました。「訪問歯科」があることを初めて知りました。「かむカム」はいつもためになります。ありがとうございます。(横浜市 NH 様)



専門団体による 見解と注意点

公益社団法人日本矯正歯科学会や日本臨床矯正歯科医会などの専門団体は、マウスピース矯正について次のような見解を示しています。

● 目立たない、取り外せる、アレルギーマウスピースの心配が少ないなど、多くの利点がある。

● ただし、すべての症例に対応できるわけではなく、歯の動きに限界がある。

● 治療の成否は、患者さんがどれだけ決められた時間マウスピースを装着できるかに大きく左右される。

● 診察や検査を省略して進められるマウスピース矯正は、思わぬトラブルにつながるおそれがある。

● 医療機器として認可されていない装置を使った治療には、安全性や効果の保証がない。

● この治療は、ワイヤー矯正の知識・経験をもつ歯科医師が適切な環境で行う必要がある。

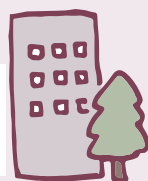
参考リンク(公式見解)



▼公益社団法人日本矯正歯科学会による見解



▼公益社団法人日本臨床矯正歯科医会による見解



歯科医師からのメッセージ

医療にはどの分野にもいろいろな治療法があり、それぞれにメリット・デメリットがあります。矯正治療も同じです。マウスピース矯正とワイヤー矯正の違いをきちんと理解し、歯科医師とよく相談した上で、ご自身に合った方法を選んでいただきたいと思います。

無理に治療しているとしたら、症例数が多くても治療結果を保証するものとは限りません。インターネットにはさまざまな情報が溢れています。正しい情報を見極めることがとても重要です。特にお子さんの矯正治療については、保護者の方が慎重に情報を取捨選択し、信頼できる専門家とともに判断されることを強くおすすめします。



食べるだけではない「口の驚きの役割」が、健康状態に大きく影響すると分かってとても良かった。(横須賀市 TY 様)

子どもの歯の健康特集などをしていただけるととても嬉しいです。(平塚市 MA 様)

かむカムを初めて手に取り読ませていただき歯の大切さを感じるとともに、年齢的に年々歯を喪うことの多さに不自由さと寂しさが入り混じるこの頃です。でもかむカムに元気をいただき前向きにお口の清掃を心がけたいと思わせていただきました。ありがとうございます。(横浜市 NI 様)



マウスピース矯正もワイヤー矯正も、歯並びを整えるのに一般的な方法です。しかし、どちらの方法も口の中が不潔になりやすくなるという注意点があります。矯正装置を着けると歯の表面が覆われるか装置により形が複雑になるため汚れが増加し、唾液の「お口をきれいにする力（自浄作用）」が弱まり、むし歯や歯周病（歯ぐきの病気）になりやすくなります。特に歯みがきが不十分だと、矯正治療を一時中断しなければならぬこともあるため、毎日のケアがとても重要です。

矯正中の口腔ケアが

大切な理由

矯正中の
トラブルを防ぐ！

【ワイヤー矯正中の セルフケアのポイント】

ワイヤー矯正では、装置のまわりに汚れがたまりやすくなるため、通常の歯ブラシに加え、毛先が小さい「ワンタフトブラシ」などを使って、細かい部分までていねいにみがくことが大切です。電動歯ブラシも使用可能ですが、装置を傷つけないようにやさしく当てましょう。歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスでしっかりケアします。フロスが通しにくいときは「矯正用フロス」や「糸通し」が便利です。



【マウスピース矯正中の注意点】

マウスピースは取り外し可能なため、基本的には普段通りの歯ブラシでケアできます。一見むし歯になりにくそうに思えますが、そうとは限りません。食後に歯をみがかずに装着すると、汚れが閉じ込められ、細菌が繁殖しやすくなります。また長時間装着によって口の中が乾燥しやすくなり、口臭や口内炎の原因にもなります。マウスピースも清潔に保ち、違和感があれば早めに歯科医に相談しましょう。



【共通するケアのポイント】

どちらの矯正方法でも、フッ素入りの歯みがき粉や殺菌効果のあるうがい薬を使うと、むし歯や歯周病予防に効果的です。外食時などですぐに歯をみがけない場合は、水やマウスウォッシュで口をゆすぐだけでも違います。帰宅後は必ず丁寧に歯みがきを行い、歯間ブラシやフロスで歯と歯の間のケアも忘れずに行いましょう。



マウスピース&ワイヤー矯正のお口ケア

歯科衛生士 天野 理江



食べるだけではない口の役割で、食べるのが遅いと言われていますが、周りを気にせず食事をしっかりかみしめ味わって行こうと思いました。（厚木市 KY 様）

毎日口を使っているのに、その役割や重要性について考えたことはなかったなと、ハッとさせられました。定期的な検診等できることから続けていきたいと思います。（秦野市 HT 様）

介護施設勤務しているので、訪問歯科の勉強になりました。エネルギーとタンパク質を増やすコツも、参考になります。（横浜市 YM 様）

はならびようちえん



作 そえだしずか
絵 すずきまりえ



ここは はならびようちえん

あたらしい おともだちが

やって きました。

みんな げんきに

とうじょうです。

じゅんばんに、

よういされた いすに

すわって くださいね。

Aグループさん どうぞ

1ばんさ〜ん

2ばんさん

3ばんさん

みんな

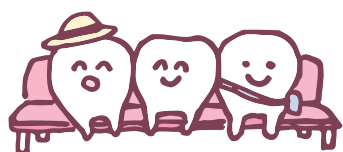
じゅんばんを まもって

やって きました。

おとなりさんとも

なかよく すわることが

できましたね。



つぎは

Bグループさん どうぞ

1ばんさん

2ばんさん

3ばんさん

あれあれ

こちらでは けんかが

はじまってしまいました。

どいてよ ここは

2ばんの せきだよ！

すわれないじゃない

からだのおおきな

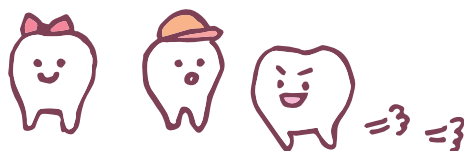
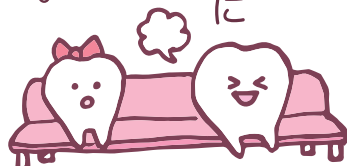
3ばんさんは、

じゅんばんを まもらずに

2ばんさんより さきに

ドカツと

すわって しまいました。



2ばんさんは、すこしだけ

おしりを チョンと

いすにのせ

ないて しまいました。

せんせいは、

それを みて

Bグループの 2ばんさん

すこしまえに でてますね。

おとなりさんに

あわせて

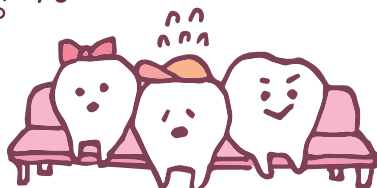
すわって ください。

2ばんさんは、

なきながら

わたしの せきが

せまくて すわれません。



口の役割が詳しく書かれていて勉強になりました。また低栄養についての記事も食事する時の参考になりました。(横浜市 OY 様)

「チームくちのなかま」の詩に感動しました。歯は「ほそーい かみのけいっぽんでも きがつきます」当たり前にも思っていたのですが、凄いことですね。カラダに感謝です。(平塚市 FT 様)

口の役割について、ユーモアのあるイラスト付き解説で非常にわかりやすかったです。低栄養予防の食事については、高齢の家族の献立に役立てようと思います。(東京都 OH 様)



永久歯が生えてくると歯並びが気になりますね。

永久歯は乳歯に比べると大きいサイズになります。本数も 20 本から 28 本（親知らずを除く）と多くなります。顎の骨は歯が生えてくる前に大きく広がり、永久歯が並んで生えてくるための準備が始まります。

歯並びが気になると歯列矯正を考えます。



歯の生え方が前後に重なるように生える



歯そのものの向きが斜めに出てくる

◆顎のかみ合わせに問題がある



下の顎が出る



上の歯が下の歯を覆ってしまう

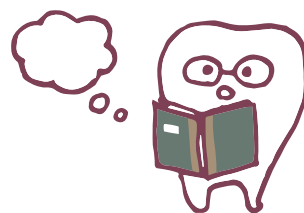
この他にも、いろいろなパターンがあります。

それぞれに適した矯正の時期や方法がありますので、矯正歯科専門医にご相談ください。

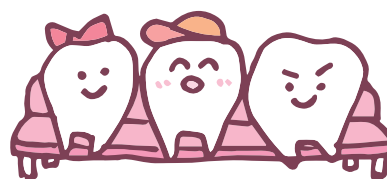
歯並び、噛み合わせが改善することで、話すこと、食べること、むし歯や歯肉炎のリスク低下、表情への自信などの効果があります。

日頃から、かかりつけ歯科医院で定期健診をおこなうことをお勧めします。

せんせいは それをみて
いいました。
3 ばんさん おおきいね
すこしだけ
こちらに よって
すわって くれるかな？
3 ばんさんに、
すこし うごいて もらい、
2 ばんさんが すわれる
ばしょを つくってくれました。
すわるばしょが ひろくなったね。
2 ばんさん これならどう？



はい
ここなら すわれます。
2 ばんさんは
おともだちの
あいだに はいって
ならんで すわることが
できました。



せんせいが みんなを みていいました。
あたらしい おともだち ぜんいん
きれいに ならんで
すわることが できましたね。
あとから くる おともだちの、
すわれる ばしょを
よいいして まっていて
あげましょう。
「はい」
はならびようちえん から、
げんきな こえが
きこえて きました。

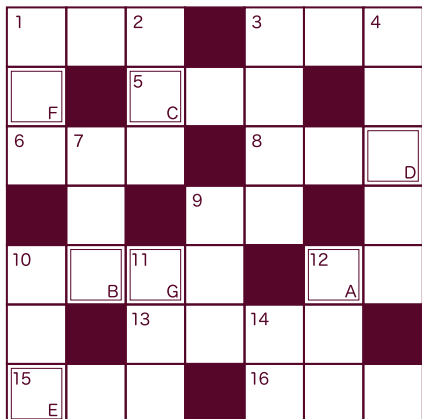


マスク生活で顔の周りを動かすことが減っていると感じます。赤ちゃんは、泣いたり笑ったりして自然に顔の筋肉が発達しているなんて素晴らしいと思いました。（東京都 SR 様）

むし歯には気を付けているが今後の訪問治療他知らなかった事を知るきっかけになった。（大和市 OT 様）

たいへん有意義な食情報が入っています。いつも手元に置いて参考にしようと思います。私は、朝 10 品目を必ず食べるようにしています。そして実践しています。（厚木市 TK 様）

タテとヨコのカギをヒントにしてパズルを解いて
A~Gの文字をつないでできる言葉を教えてください。



答え A B C D E F G

タテのカギ

- 物ごとの〇〇〇より過程が大事
- 春はスギ、秋はブタクサの〇〇〇症が多い
- 手紙の最後に書き足します
- 9月23日は「〇〇〇〇〇の日」
- 行き詰った状態を解決へ向けて切り開く
- 試合に王手。〇〇〇ポイント。
- 大きすぎる〇〇〇評価は本人もつらい？
- ぎっくり予定が詰まった〇〇〇スケジュール。
- 入浴後、洗顔後はこれで拭く。
- 苦心惨憺（くしんさんたん）。〇〇八苦の様子。

ヨコのカギ

- 昔から両成敗と決まっているもの
- テストに不合格。もう一度受けます
- 野球の飛球も釣りの疑似餌もこれ
- 秋の〇〇〇には菊やコスモスが咲いています
- 〇〇〇錯誤を繰り返し正解を探ります
- 〇〇〇を持して機会をうかがう
- 明るくはきはきした様子
- 焼肉やシチューでおなじみの牛の舌
- 海面が最高潮に達した状態
- 落とし物や忘れ物は警察の〇〇〇物係へ
- 福岡県南西部、かすりの産地として有名な〇〇〇市

ヒント 天気が回復すること

作 柏村 茂

はがきに答え・住所・氏名（ふりがな）・かむカム入手場所・本誌を読んだ感想を
書いてお送りいただくか、右のQRコードよりご応募ください。
抽選で記念品をお送りします。〆切は令和7年12月末日の消印有効です。

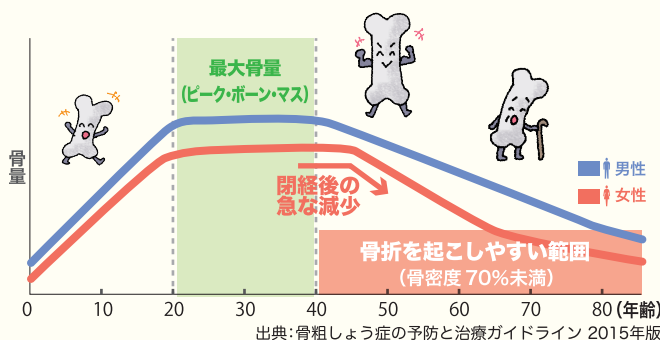


〒231-0037
横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」係

たくわえよう 骨の元気

保健師
益子 真実

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる状態をいいます。骨は「骨芽細胞」によって作られ、「破骨細胞」によって壊されることで常に新しく保たれていますが、このバランスが崩れて壊す働きが強まると、骨量が減少しやすくなります。



骨密度は男女ともに20歳頃にピークを迎え、40歳頃から徐々に低下します。特に女性は、更年期以降に女性ホルモンが減少することで、骨密度が急激に下がるため注意が必要です。

いちど低下した骨密度を回復させるのは難しいため、若いうちからカルシウムを十分摂取し、骨密度のピークを高めておくこと、そしてそれをできるだけ長く維持することが大切です。

18～29歳の1日のカルシウム摂取の推奨量は男性778mg、女性666mgですが、実際の摂取量は20代で約422mgと不足しています。

十分なカルシウムを摂取するために、次の3つのポイントを心がけましょう。

ポイント

- 1日3食、欠食しない
- 主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を摂る
- 乳製品、野菜、乾物、魚、大豆製品などカルシウムが多く含まれる食品を摂る



牛乳	コップ一杯	227mg
乳製品	プレーンヨーグルト 1カップ	120mg



小松菜	大1/4束	145mg
野菜	ほうれん草 大1/4束	44mg



ひじき（乾燥）	煮物1食分 10g	100mg
海藻・乾物	切干大根 煮物1食分 10g	50mg



まあじ	1尾	53mg
魚・貝	まいわし 1尾	41mg



木綿豆腐	1/3丁	86mg
豆腐・豆	納豆 1パック	45mg

編集後記

歯列矯正を考える人が増え関心が高まる中、選べる治療法も多様化しています。矯正は長い時間と費用をかけるからこそ、自分が納得できる方法を選択したいですね。本誌がそのヒントになれば幸いです。今号も皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。（益子）

