

早い! 安い! 痛くない!

Minor Tooth Movement

「部分矯正」

🦷🦷🦷 歯科で 🦷🦷🦷

美と健康を手に入れる。



一般社団法人日本部分矯正歯科学会 会長
医療法人社団四葉厚生会 理事長
たつや歯科院長

鈴木達也

Tatsuya Suzuki

CROSSMEDIA PUBLISHING

「はじめに」のはじめに



008

ブライダルを前に
部分矯正。
最高の笑顔で当日を迎える



010

地元じゃ
「全体矯正じゃないと無理」
と断られ続けたけど……



012

娘の姿を見て、「私も！」
と部分矯正をしたママ



014

部分矯正する
タイミングはここ！

第1章 噛み合わせをよくして 美と健康を手に入れる!

- 020 自分の「噛み合わせ」。いままで気にしたことありますか？
- 022 正しい噛み合わせは、次のうち、どれ？
- 024 「きちんと噛めている？」セルフチェック！
- 026 噛み合わせの悪さが、「見た目」の老化につながる!?
- 028 首や肩がこり、精神的な問題が生まれる危険も
- 030 滑舌が悪くなる。虫歯になりやすくなる
- 032 運動のパフォーマンスが下がる



第2章 噛み合わせをなおす 治療法

- 036 なぜ、噛み合わせは悪くなるのか？
- 037 習慣を見直せばなんとかなるのか？
- 038 歯科治療で噛み合わせが悪くなることも
- 039 噛み合わせをなおす方法はいろいろ
- 041 歯を抜く治療法と抜かない方法、どっちがいい？
- 042 治療方針は病院によって違う
- 044 全体矯正と部分矯正の違いは？



第3章 部分矯正は、早い! 安い! 痛くない!

- 048 「全体矯正しかない」なんてことはない
- 050 周りの歯を少しずつ削っていく「部分矯正」
- 053 部分矯正なら“1本3万円”で治療できる
- 056 こんな人こそ部分矯正しよう!
- 058 矯正の前に、お口の中の状態をチェック!
- 060 部分矯正・診療の流れ



第4章 部分矯正だけでこんなにキレイになりました!

- 066 **インタビュー**
矯正歯科治療3度目のチャレンジで大満足!
「笑顔に自信が持てるようになりました」

- 068 ブライダルで上下の前歯を矯正 (30代前半・女性)
- 070 下の前歯の抜歯でガタガタな歯並びを矯正 (20代後半・女性)
- 072 18万円で上の歯のみ矯正 (30代前半・女性)
- 074 親知らずが原因のガタガタを矯正治療で解消 (20代前半・女性)
- 076 すきっ歯をなおして就活に臨む大学生 (20代前半・女性)
- 078 【上下の前歯の治療】
- 081 【上の前歯のみの治療】



- 084 【下の前歯のみの治療】
- 087 【前歯1本をなおすための治療】
- 090 【すきっ歯の治療】
- 093 【八重歯の治療】
- 096 【突き出た前歯の治療】
- 099 【逆ハの字になっている歯の治療】
- 102 【少しのねじれの治療】



突き出た歯

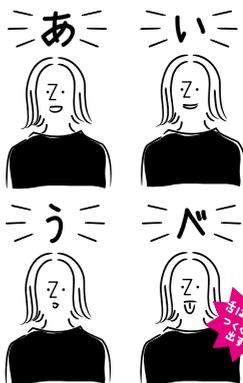


逆ハの字

第5章 子どものうちから 予防しよう

- 106 赤ちゃんの頃の習慣が将来の噛み合わせを決める
- 108 乳歯の虫歯が永久歯の歯並びに影響する
- 109 10歳までに上あごを鍛えることが大切
- 112 食事の際は硬いものを噛もう
- 113 矯正治療はいつから始められる？
- 115 矯正治療中に親ができること
- 116 子どもが自ら行きたくなる「楽しい歯科医院」へ
- 117 妊娠中は虫歯が増える？

あいうべ体操



第6章 教えて、たつや先生! 気になる口元Q&A

- 120 Q. 歯ぎしりは噛み合わせが原因ですか？
- 121 Q. 最近、歯の着色や黄ばみが気になります
- 123 Q. 歯周病ってなんですか？原因は？
- 124 Q. そもそも、歯磨きの目的って？
- 125 Q. 正しい歯磨きとは？
- 126 Q. 食後すぐに歯を磨かないほうがいいと聞いたことがあります
- 127 Q. 歯ブラシの選び方について教えてください
- 128 Q. 歯磨き粉の選び方について教えてください
- 129 Q. 口臭が気になります
- 130 Q. キシリトールって効果はあるんですか
- 131 Q. 妊娠中の歯科治療で注意すべきことは？
- 132 Q. 妊娠中に薬を飲んでも大丈夫ですか？
- 133 Q. つわりで歯磨きができません。どうしたらいいですか。



134 おわりに



「はじめに」のはじめに

**歯列をなおすと、
人生が
変わります。**





ブライダルを前に部分矯正。最高の笑顔で当日を迎える

27歳のA子さんは、都内で働くOL。

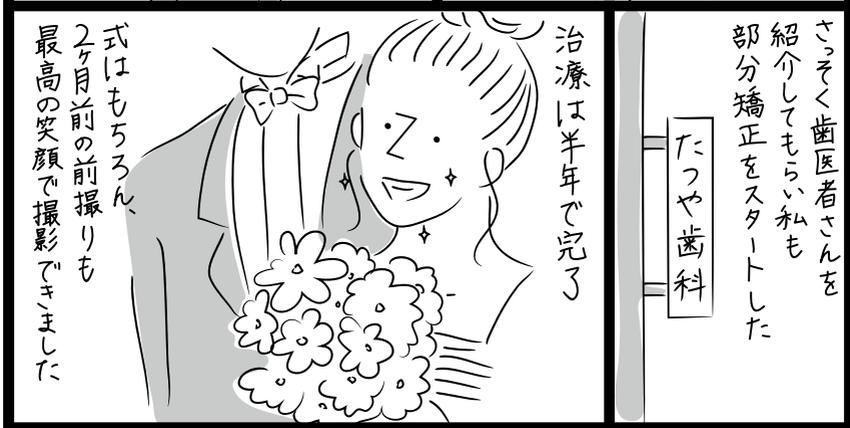
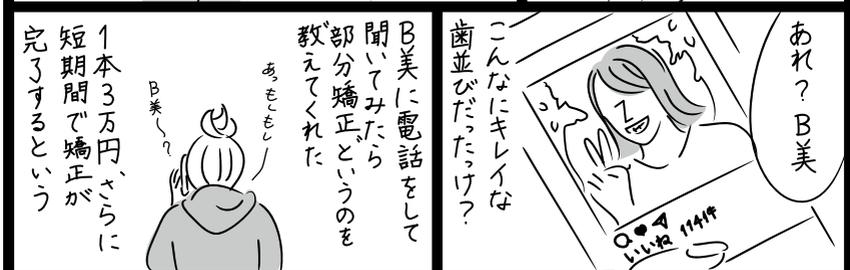
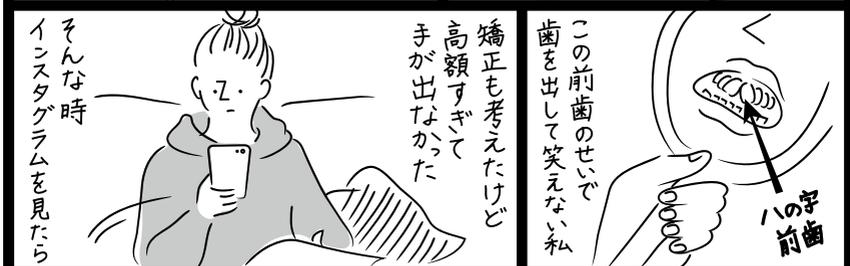
付き合っている彼との結婚が決まり、1年後に式を挙げることになりました。「どんな式にしようかな♪」とブライダル情報誌を眺めていたA子さんは、雑誌のなかで笑顔を見せる新婦達を見てふとあることを考えます。「人生最高の晴れ舞台、せっかくだから歯並びをなおして『口元美人』な私を写真に残したい！」

A子さんは前歯1本が少し飛び出しているため、口を開くと歯並びの悪さが目立ってしまい、それが気になり笑うときはいつも口元を隠していました。写真を撮るときも、大きく口を開けて笑うことはありませんでした。「歯列をなおして、歯を見せて笑っている写真を撮りたい！」意気揚々とインターネットで歯列矯正について調べ始めたA子さんですが、どうやら歯列矯正はだいたい2～3年かかるのが一般的だそう。これでは結婚式に間に合いません。

さらに、料金も80万円～100万円ほどかかりそうということが判明。ただでさえ何かとお金がかかるのに、完全に予算オーバーです。そんなとき、Instagramに3か月18万円で歯列矯正をしたとの友人の投稿を発見。写真を見ると、前はややデコボコだった前歯が芸能人のような美しい歯並びになっています。すぐに電話をして話を聞いたところ、1本3万円（税別）で「部分矯正」をしたとのこと。

さっそく病院を紹介してもらい、先生から説明を受け治療をスタート。結果的に、結婚式の半年前にすべての治療が終了し、式はもちろんのこと2か月前の前撮りにも余裕を持って間に合いました。

写真には、大きな口を開けて最高の笑顔を見せる幸せオーラでまぶしいA子さんの姿があります。





地元じゃ「全体矯正じゃないと無理」と断られ続けたけど……

B子さんは、地方都市で暮らす高校3年生の女の子。

大学デビューを前に、ずっと気になっていた前歯1本のねじれを治療したいと思いました。そこで、通っている地元の歯科医院の先生に相談したところ、「前歯1本だけ気になっていても、動かすためには奥歯も含めた全体矯正をしなければならない」と説明を受けました。

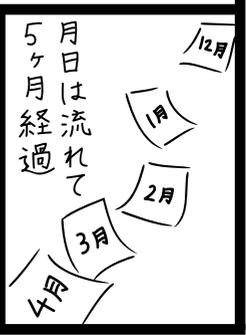
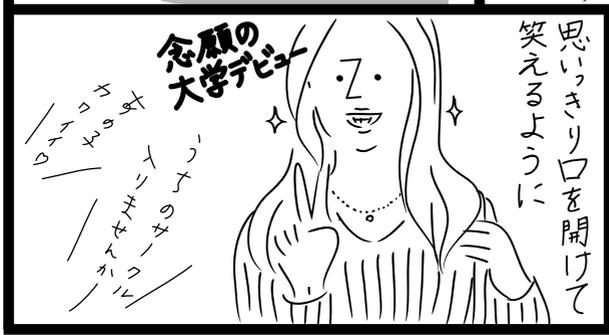
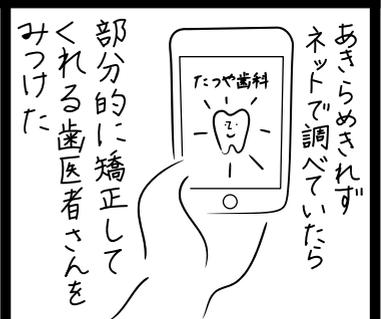
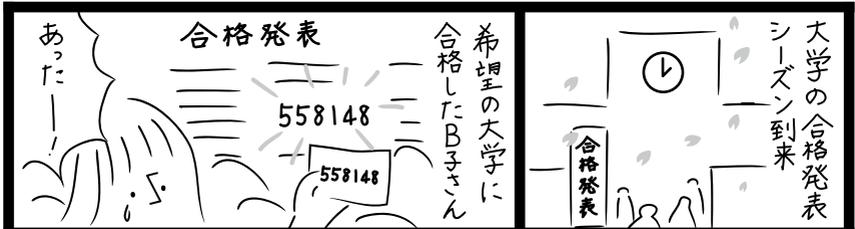
しかし、B子さんは、噛み合わせに問題ない奥歯まで動かすことはしたくないと思いました。「この前歯を少し動かしてくれればいいだけなのに……」そこで、別の歯医者に行き、同じように「前歯だけを動かしたい」と相談したB子さん。しかし、医師からの回答は同じで「全体矯正をしましょう」というもの。あきらめきれなかったB子さんは、そのあとも何件もの歯科医院のドアを叩いたものの、いずれもB子さんの希望である前歯だけの治療は「できない」とのことでした。

インターネットでつつや歯科を見つけ、電車で2時間かけて巣鴨まで訪れたB子さん。結果的にB子さんは、**部分矯正**で上の前歯を8本動かす治療を行い、約5か月で終了。「交通費を考えても治療してよかった!」と笑顔を見せました。

実はB子さん、「ここで無理だったらもうあきらめよう」と、わらにもすがる思いだったと当時を振り返りますが、実はつつや歯科を訪れる前、ある先生には「全体矯正をしたくないのであれば、前歯を内側に引っ込めるのではなく、他の歯を全部外側に出せばいい」と言われたそうです。

人の歯並びはアーチ状になっているため、確かにアーチの外周を広げればガタつきこそなおりますが、全体的に出っ歯になるなんて、彼女が求めていることではありません。

納得できる治療法をしてくれる医師との出会いが、彼女のその後の人生を幸福に変えることとなりました。





娘の姿を見て、「私も！」と部分矯正をしたママ

都内のマンションで夫と愛犬と暮らす57歳のC子さん。

ある日、娘夫婦の家に遊びに行くとびっくり。自分の娘が、なんだか急にキレイになっているのです。「**どうしたの!? ダイエットでもしたの? それとも美容整形?**」と問い質すと、笑いながら「**そんなことはしていない**」と言います。我が子の明らかな変化に動揺が隠せないC子さん。そんな母のリアクションに満足した娘さんが種明かししたのは、美容整形ではなく、歯の矯正をしたという事実でした。

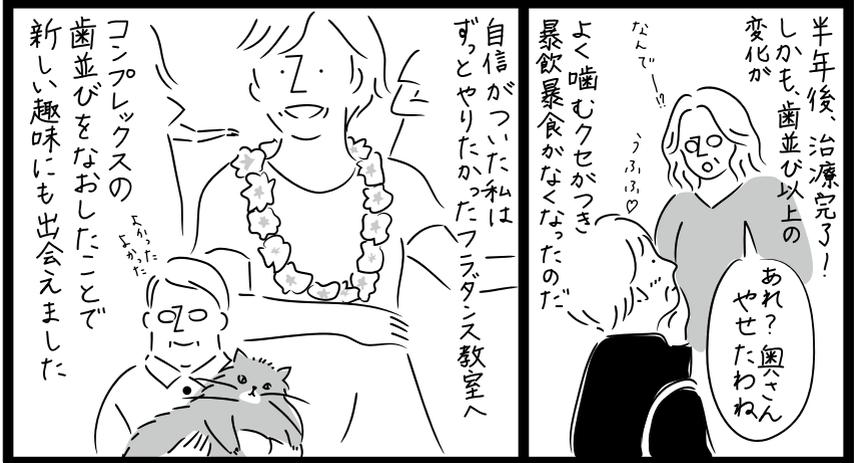
きっかけは、子どものお受験。幼稚園受験は親の面接も重要なので、面接官の印象をよくするために、すき間の空いていた前歯を矯正したということでした。「**それにしても、口元がキレイになるとずいぶんと印象が変わるのね**」「あら、お母さんもやってみたら?」「でも、矯正って時間がかかるでしょ。若い頃ならいいけど、いまから辛い矯正治療を何年間もするなんて……」「安心して。部分矯正なら、半年くらいでできちゃうよ。痛みも全然ないんだから!」

その日の夜、娘の驚くべき変化とその秘密について、夫に話したC子さん。実は自分自身も**部分矯正**に興味があることを打ち明けると、「料金もそこまでかからないようならやってみたら?」と協力的。

そこで、**長年気になっていた前歯のねじれを矯正する決意をしたC子さん**。娘さんの言っていた通り、治療は半年で完了し、見た目も大満足。

それだけでなく、以前より歯に食べ物がはさまりづらくなり、歯磨きもしやすくなりました。さらに、よくものを噛むクセがついたからか、暴食がおさえられ、ダイエットにも成功。

自信が生まれたCさんは、フラダンスという新しい趣味も生まれ、以前よりも活動的に。美人になった妻の姿に、旦那さんも嬉しそうです。



部分矯正するタイミングはここ！

6歳(小学校入学前)



6歳臼歯が生えて前歯が永久歯に変わるとき。早いうちに乳歯が抜けたり、生えてこない歯があったり、発音に問題があったりする場合は、診察をおすすめします。

小学校6年～中学2年生



12歳臼歯が生え、すべて永久歯に変わったとき。歯並びに問題があった場合は、この時期になおしてしまうのが理想的。

高校2年～3年生



高校卒業後の進路が決まり、「大学や専門学校入学までに治療したい!」というタイミング。大学デビューに向けての準備のひとつとして治療する人もいます。

20歳前後



成人式で写真を撮るにあたり歯並びをキレイにしたいというニーズや、長期の海外留学に行く前に治療したいという人も多くいます。

大学3年～4年生



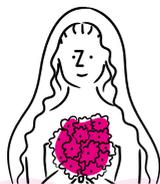
就職活動に向けて、「自分の印象を良くして希望の就職を果たしたい」という人や、就職が決まり社会人になる前に半年程度で歯並びをなおしたいという人も。

社会人2年～3年目



仕事が少し落ち着き、美容や健康に使えるお金もある程度稼げるようになったタイミングで。仕事で人と会うことが多い人が、「印象をよくしたい」と歯列矯正を検討することが多くあります。

結婚が決まったとき



女性で最も多いのが、結婚式への準備のひとつとして歯列矯正をするケース。全体矯正では2～3年もかかってしまうが、部分矯正なら1年後のウェディングに間に合います。

出産したあと



出産後、職場復帰までの数か月で歯並びをキレイに整えたいという人。子連れでも、通院期間が短いので負担が少なくて済みます。

子どもの幼稚園受験、小学校受験



母親面談のある幼稚園受験や小学校受験に向け、試験対策の一貫として歯並びを整えたいというお母さんも。子どもの将来のために歯列矯正をするのです。

30代なかば～40代



自由に使えるお金もでき、アンチエイジングや美容への関心が高まる時期。全体矯正は費用や時間の負担が大きくても、部分矯正なら挑戦しやすいからです。

50代～60代



歯並びが長年気になってはいたけれど、いまから2～3年もかけて治療をしたくない、という人や、「自分の娘が矯正してキレイになったからやってみよう」という人も。



幼少期、思春期だけでなく、大学デビューや就活、結婚、お受験など人生の節目となるライフイベントのときに「部分矯正」を行っている方がいます。矯正はいくつになっても遅くはありません。

はじめに

本書は、前歯だけが気になるなど、ちょっとした歯列に対してコンプレックスをいただいている方へ、「部分矯正」について紹介する本です。

「部分矯正」は、従来の「全体矯正」に比べて費用が安く、期間も短期間ですむため、とくに若い女性から注目を集めています。私の歯科医院でもかなり以前から治療を行っていますが、患者さんからのニーズがここ数年で倍増してきたことから、部分矯正専門外来を平成27年よりオープン。これまでに多くの患者さんを治療してきました。

患者さんと接していて本当に驚くのは、歯列矯正をすると**歯並びが美しくなる**だけでなく、みなさん**性格や雰囲気まで明るくなる**ということ。

はじめは引っ込み思案で親御さんと訪れていた小さな女の子がひとりで来て会話をしてくれるようになったり、大学生でまったく笑わなかった女の子がよく笑うようになったりと、別人のように変わります。

よく笑うようになると、相手に与える印象も格段によくなります。

歯列をなおすことで笑顔に自信が持てるようになり、性格も明るくなり、友人が増えたり彼氏ができたりという話を聞くと、歯科医として本当にうれしくなります。

一方で、「歯列矯正」というと、いまでもすごくお金がかかったり、何年も目立つ矯正装置をしなければならぬと思っている人はたくさんいます。

歯を一本だけ引っ込めれば印象がだいぶ変わるのに、費用や期間を理由にあきらめてしまうのは、本当にもったいないと思います。

この本を書こうと思ったいちばんの理由は、スキルを持った歯科医師にかかれば部分矯正ができるのに、そうでない医師に「**全体矯正じゃないと無理ですよ**」と言われ、あきらめている人をひとりでも救いたいから。

当院にいらっしゃる患者さんは口コミで来てくださる方が多いのですが、なかには何軒も歯科医をまわって「部分矯正はできない」と断られてからわらにもすがる思いで訪れてくださる患者さんもいます。

部分矯正治療は、歯科医師であれば誰でもできるわけではなく、ある程度高度な医療スキルが求められるので、全国でもできる歯科医は限られています。

しかし、技術を持った医師は確実に存在します。

本書を読んで、**部分矯正治療**に関する正しい知識をつけ、どうかあきらめずに治療に臨んでほしいと思います。

また、歯列矯正を行うことで、美しい歯並びだけでなく、「よく噛める」「よく話せる」といった機能も正しくなります。現代人の多くが噛み合わせに問題を抱えており、矯正によって整えることができます。本書によって、ひとりでも多くの方が本当の意味の“**美しさ**”と“**健康**”を手に入れることを心から願っています。

一般社団法人日本部分矯正歯科学会 会長
医療法人社団四葉厚生会 理事長
たつや歯科院長
鈴木達也

部分矯正の3大ポイント

- スピーディ
- 経済的
- 痛みなし

