

# 今時の歯列不正の要因 と その治療法

合川小学校歯科医  
鈴鹿歯科医師会 副会長  
林歯科医院 林竜一郎  
2025 10 23

## 目次

- ①歯列が乱れる環境要因
- ②今時の矯正治療方法は
- ③なるべく天然で良い歯並びにするには

かつては遺伝的要因が大きいと考えられていましたが、近年の研究では、遺伝だけでなく環境要因が大きく影響していることが分かってきています。

- 遺伝
- 環境要因

## 環境要因その①

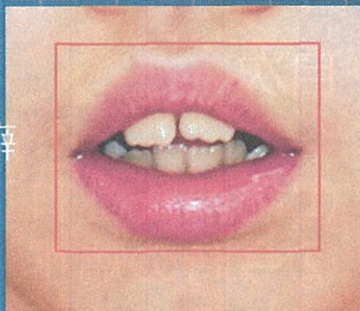
- 食生活の変化（軟食化）:現代の食生活では、柔らかい食べ物や加工食品が多く、硬いものを噛む機会が減少しています。これにより、咀嚼回数が減り、顎の筋肉や骨が十分に発達しにくくなると考えられています。顎の発育が不十分だと、歯が並びきるスペースが不足し、歯並びの乱れ（叢生や八重歯など）につながります。



## 環境要因その②

呼吸: 鼻ではなく口で呼吸する癖があると、口の中が乾燥しやすくなるだけでなく、舌の位置が下がりがやすく、顎の発育や歯並びに悪影響を与えることがあります。

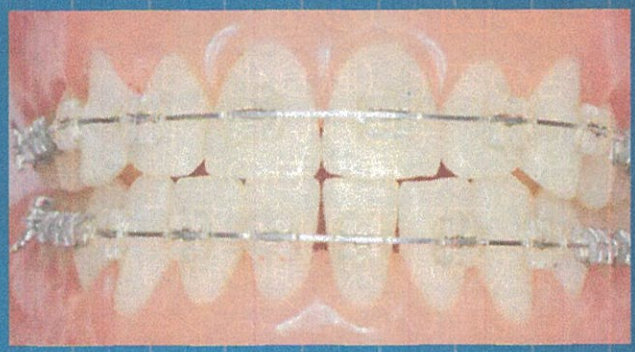
しゃぶりや爪噛み、頬杖など: 小児期のこれらの癖は、持続的に歯顎に不適切な力を加え、歯列不正を引き起こす原因となります。



## 目次

- ① 歯列が乱れる環境要因
- ② 今時の矯正治療方法は
- ③ なるべく天然で良い歯並びにするには

## 治療方法は

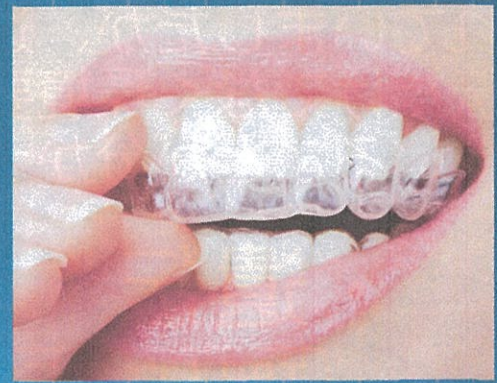


ブラケットシステムは減少

## マウスピース矯正が主流に

見た目良し  
衛生的  
安全

ただしブラケットの方が三次元的に歯を動かしやすい



## 矯正治療の必要性は？

- 咀嚼機能の低下: 食べ物を十分に噛み砕けず、消化器に負担がかかることがあります。
- 発音の問題: 歯並びによっては、特定の音の発音がしにくくなる場合があります。
- 虫歯や歯周病のリスク増加: 歯が重なり合っている部分は歯磨きがしにくく、汚れがたまりやすいため、虫歯や歯周病になりやすいです。
- 顎関節症のリスク: 噛み合わせの不調和が顎関節に負担をかけ、顎関節症を引き起こすことがあります。
- 心理的・社会的な影響: 歯並びがコンプレックスとなり、人前で話すことや笑うことに抵抗を感じ、自信喪失や社交性の低下につながることもあります。

## 目次

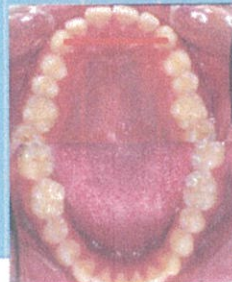
- ① 歯列が乱れる環境要因
- ② 今時の矯正治療方法は
- ③ なるべく天然で良い歯並びにするには

## 矯正治療を回避するには① しっかり咀嚼すること→発育期待

14歳のとき



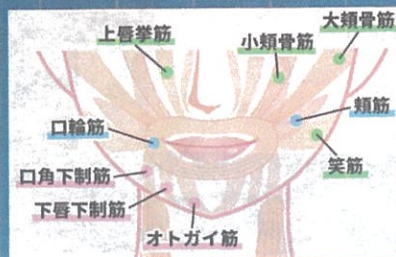
17歳のとき



## 矯正治療を回避するには②

### 口呼吸など疾患の治療

### 鼻呼吸は良い口元に



11月20日、東京の歯医者が集まるセミナーで、口呼吸が歯並びに与える影響について、口呼吸を止めるための治療法が発表された。

6歳の妹  
口呼吸

9歳の妹  
鼻呼吸に変わった三年後

両方も口呼吸する姉妹二人が、対照の顔となる

小学時代から口呼吸の習慣を持つ場合、骨の増殖に悪い影響を与え、アダプトドに変わる傾向が認められる。

## 矯正治療を回避するには③

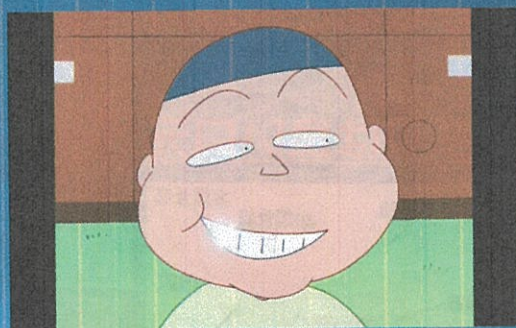
しゃぶり  
咬み等  
習癖の改善



## まとめ

- ・環境要因でのエラーはあまりに残念(咀嚼不足・悪習癖)
- ・マウスピース矯正は良い面も多いが全ての症例に対応はせず(難症例)
- ・矯正治療の必要性は、ほとんどが外見的改善
- ・良い歯並びにするには、しっかり咀嚼(大きく食べにくいおかずがおススメ)口呼吸や指しゃぶりなどの癖を永久歯列状態ではやらない
- ・もし矯正治療を開始するなら小学生高学年~20歳くらいが一般的(症例にもよります)

ご清聴ありがとうございました



困難事ありましたら  
お近くの歯科医院  
奈良歯科医師会or林歯科医院までお問合せを

