

生活習慣などの要因も



【問い】数年前から下の前歯が重なってきたことが気になっています。年齢を考えると矯正をするべきか悩んでいます。アドバイスをお願いします。（長崎市、52歳女性）

【答え】歯並びが悪くなる原因には、生まれつきの先天的要因と生活習慣などの後天的要因があります。もともと顎が小さく歯が大きいという先天的なものは発見されやすいのですが、後天的なものは、気付いたら歯並びに問題が起きていることがあります。

指しゃぶりや口呼吸、下唇をかんだり吸ったり、舌で歯を押すなどの癖、うつぶせや横向きばかりで寝る、頬づえをつく、顎を突き出して立つ姿勢、片側の歯だけで食べるなど、日頃の何げない癖や習慣が、長い時間をかけて歯並びに影響していきます。

成人してから歯並びが悪くなるケースとしては、このような要因のほかに歯周病やむし歯、歯ぎしり、親知らずの影響などが挙げられます。

歯周病になると、歯を支える骨が溶けるため歯が動揺し移動します。むし歯で歯を失った場

合も、その隙間に向かって歯が倒れこみ歯列不正が起きます。また、歯周病やむし歯がない人でも歯ぎしりの癖があれば、歯を擦り減らしながら少しずつ歯を前へ押し出したり、隙間ができたりします。親知らずは真っすぐに生えてくれば歯並びに影響しない場合もありますが、顎が小さく狭いスペースにもかかわらず生えてきてしまうと、その前方にある歯を圧迫してしまい、徐々に歯を前に押し出していき前歯の歯並びが悪くなることがあります。

このように、歯並びを悪くする要因はさまざまですが、生活習慣の見直しや普段の心掛け次第で悪化を防ぐことができそうです。もし、既にかみ合わせのバランスが崩れてしまった場合には、早めに改善することが必要です。

歯列矯正は治療期間も治療費もかかりますが、矯正治療をするのに年齢的に遅いということはありません。かみ合わせのバランスは要因から改善することが必要ですので、かかりつけの歯科医院や、矯正専門の歯科医院へご相談ください。

歯並びの悪化

回答者

わたなべ 悦子

長崎市平野町、プレミア
スマイル矯正歯科院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒855-2-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。