

歯っぴらいふ 2026年5月号 あたらし歯科医院

歯科衛生士 栩木 誠子

春を迎え新たな生活をスタートさせた方もそろそろ環境に慣れてきたころではないでしょうか？

緊張の糸も少し緩めてゆっくりと歩いていってください。人は気候が良いと自分の健康にも目を向け歯医者に行ってみようかなと思うこともありますよね・・・

コミュニケーションを円滑にするためにも素敵な笑顔、素敵な口元でいたいものですよね・・・

虫歯のない歯、歯周病にかかっていない健康な歯周組織、きれいな歯並び、白い歯、素敵な口元でいたいですね。

今年に入ってから矯正について書いてきました。

今月は矯正中の生活についてです。

歯列矯正の痛みで

食事が噛めないのはいつまで？

痛みが強くなる

タイミングを解説



食事の時に歯が浮いた感じがしたりすることがある

矯正治療をすると痛いのかな？と心配される方もおられます

確かに装置を付けたときやワイヤーを好感したときに数日痛むことがあるかもしれませんが

しかしズキズキするとかいう痛みではありません。

食事の時硬いものを食べると痛みを感じる程度の違和感で考え方を変わると何か他へ注意を向けると忘れてしまうほどのレベルです。

とはいえ痛みは個人差がありますし、年齢によっても痛みの感じ方には違いがあります。

ブラケット矯正の場合は慣れるまで装置が口に当たって痛い、粘膜に口内炎ができてしまうなどトラブルも・・・

そんな時は装置の一部にやわらかいワックスをつけたりして痛みを和らげます。

だんだんと患者様も慣れてきて次第に気にならなくなってくるでしょう。

矯正中はとにかく歯磨きです。

矯正装置は歯に凹凸の装置がつくので、食べかすなどが付着するのは当たり前です。歯を磨かないと食べ物や思考が付き虫歯の原因になるので口の中をきれいに保つことはとても大切です。

患者様自身の努力も必要です。

歯並びがよくなっても虫歯でボロボロでは全く意味がありません。



矯正治療が勉強やスポーツへ与える影響について・・・

スポーツの中でも柔道やラグビーなどハードなものは正直気を付ける必要があります。どうしてもスポーツをするならマウスピースなどもあるのでそれを付けるとよいでしょう。臨床でも相談を受けますが、子どもが進学のため受験を控えているので勉強への影響も心配される方も多いですが、装置を付けていたから勉強に影響が出たという話はほとんど聞きません。

心配されるお気持ちはわかりますから、症状が急に悪くなったりしないのであれば受験を終えられてからスタートされてはどうでしょうか？とお伝えします。

生活面では歯磨き以外には、食べ物に注意してください。

リンゴやトウモロコシなどガブリと丸かじりすることは避けていただきたいです。

成人の矯正治療が増えてきたわけ・・・

成人の患者様の増えた背景には歯科関連の知識の向上、健康や美に対する関心度の高まり。今は矯正治療が昔より簡便になってきましたし、装置も目立たなくなりました。

そこも大きな理由の一つです。

昔は子供がするものだという考えが今は大人もする時代がやってきました。

最近では60代シニア世代の方も健康志向型の生活を目指して矯正治療に取りかかる方も多いいです。

矯正治療で噛めるようになることで、生活の質が向上することも・・・

矯正でかみ合わせを大きく変える治療などするには、歯を支えている顎の骨が健康である40歳代前に行うことがよいのですが、部分的な矯正であれば何歳だあっても可能です。

矯正治療で得られた歯は年令を重ねたとき健康を含めた生活全体の質の向上につながるのです。

スピードにまどわされないで・・・

速さが優先される時代の今、半年で歯並びがきれいになりますというような広告を目にします。

芸能人の方がしばらくテレビで見なかった間に短期間に歯並びを整えて戻ってきた姿を見ることがありますが、それで本当によいのかな？と思うことがあります。

1本や2本、数少ない本数や軽い不正咬合ならわかりますが大きく変える必要がある歯並びは見た目だけではなく機能的にも健康な状態に半年で治すことは難しいのでは？と思うことがあります。

キャッチフレーズに飛びつきたくなる気持ちはわかりますが、矯正歯科医に必ず相談しましょう。

あなたに寄り添った治療の目的や希望など総合的に照らし合わせ考えてみてください。

素敵な笑顔のために・・・

来月は歯の衛生週間がある6月です。

引き続きお口の健康を保ちましょう。

検診を受けてみませんか？

私たち歯科衛生士はいつでも皆様をお待ちしています。

歯科衛生士 榎木 誠子

