



# 歯のかみあわせについて考えよう

平成29年5月21日

 アウル デンタル クリニック

〒305-0032 茨城県つくば市竹園2-7-8 グランシャリオ竹園5号

TEL:029-855-1182 FAX:029-855-0505



いい歯ってどんな歯だと思いますか？

歯並び？

白い歯？

そうですね。でもそこに  
「かみ合わせ」についても考えてみませんか？



## 理想的な歯の状態ってどんなものでしょう？

① 口の中に欠損歯がないこと  
(28本の歯が揃っていること)

② 歯茎と骨がしっかりしていること

③ 上下の歯がしっかりと噛みあう歯

④ 全部の歯が使われていること

⑤ 歯の高さが揃っており、しっかりと噛み合わせる

⑥ 奥歯がかみ合い上の前歯が紙一枚分下の歯より前に出ている状態

⑦ 歯並びが良いこと

⑧ 歯の形に異常がないこと

**この8つの条件が揃っていることが理想的な歯であり、理想的なかみ合せの状態**



## 歯列矯正とどこが違うの？

### 歯列矯正

- ✓ 歯の見た目のキレイさを追求

### かみ合せ治療

- ✓ 見た目だけでなく、上下の歯をしっかりと噛み締めることのできる状態にする治療

**この違いをしっかりと理解する事が大切です。**

かみ合わせを調整することは、見た目だけでなく、全身の筋肉を無駄な緊張状態から解放し、体のバランス全体を整え、体の自然治癒力を高め維持する為の治療なのです。



## かみ合わせって健康や成長に影響があるの？



**頭痛、めまい・・・原因不明のその症状、  
“かみ合わせ”が原因かもしれません。**

かみ合わせは無駄な力を抜いて、体全体のバランスをとっています。もしかみ合わせが悪いとなんとかバランスを取ろうとして下あごをずらして噛み締めたり、必要以上の負担を顎周りの筋肉に掛けてしまうのです。その結果顎周りの筋肉の緊張状態が全身に広がり、原因不明の痛みや症状につながるのです。



# かみ合わせが改善すると具体的な効果があるの？

顔の歪み、背骨の歪み・自律神経失調症の改善などに効果が見られます

## 痛みを伴う症状

【改善するもの】  
頭痛・肩こり・腰痛・  
ひざ痛など・・・

【理由】  
痛みの原因となっていた  
全身バランスの改善

## 運動能力の向上

【改善するもの】  
走力や筋機能

【理由】  
左右のバランスを改善する  
ことで両足の動きがスムー  
ズになったり、筋力の発達  
を阻害しない為、重い物を  
持ち上げることができるよ  
うになったりする。

## 体質の改善

【改善するもの】  
肥満・身長・代謝など

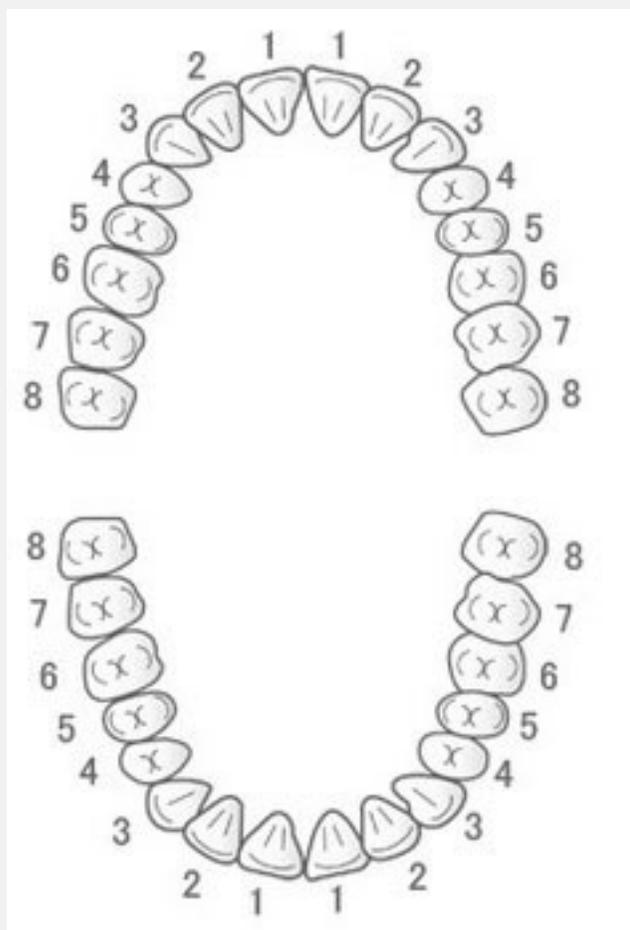
【理由】  
自律神経の失調から回復す  
ることで代謝があがり肥満  
の改善につながります。ま  
た

※あくまで一例です。このほかにも改善・向上した報告もございます。

## すごく興味がある！具体的な治療法は？



# 具体的な改善効果ができる部位ってどこなの？



上アゴ	歯の番号	改善が見込める部位
	21   12	目の内側、鼻、膝の裏側。かかと、泌尿器
	3   3	脳下垂体、目の奥、膝の関節、足の外側、股関節、肝臓、胆のう
	54   45	鼻、足の親指側(内側)、肺、大腸
	76   67	甲状腺、舌、上顎洞、耳、股関節(前)、膝(前)、食道、胃
8   8	内耳、舌、腰痛、鼻血、全身の不定愁訴	

下アゴ	歯の番号	改善が見込める部位
	21   12	目、鼻、咽喉部、直腸、黄門、足(後部)
	3   3	目の奥、性腺、足の側部、肝臓、胆のう
	54   45	性腺、上顎洞、食道、胃、舌
76   67	目、鼻、手の外側、肩甲骨、肘、肺、心臓	

※あくまで歯のかみ合わせの改善ですので、体の不調を改善するものではありません。症例として改善した事例があるということであり効果には個人差があり、絶対に改善できると断言できるものではありません。



# 治療は実はすごくシンプルなんです！

次のようなルーティンを繰り返し「良い歯」の状態に近づけていきます



歯茎が固くなる前の子どもの内に調整するのが一番効果が出易く治療完了までの時間も短くて済みます。



## 治療に使う道具

### ① T4K トレーナー（口腔筋機能トレーナー）



歯並びだけでなく、呼吸が改善され顔つきや集中力など子供の能力が変化します。

✓ きちんと呼吸路が確保される

✓ 口蓋が広がり、鼻呼吸がスムーズになる

## 3つの約束を守って

# 毎日 日中1時間＋就寝時に装着するだけ！

毎日続ける

鼻呼吸をマスターする

舌の位置を改善する

※成人の場合は、スターアラインを使用します。



## 治療に使う道具 ②スプリント

歯の高さが揃わない時に使用します。

### 部分的なスプリント



### 全顎的なスプリント

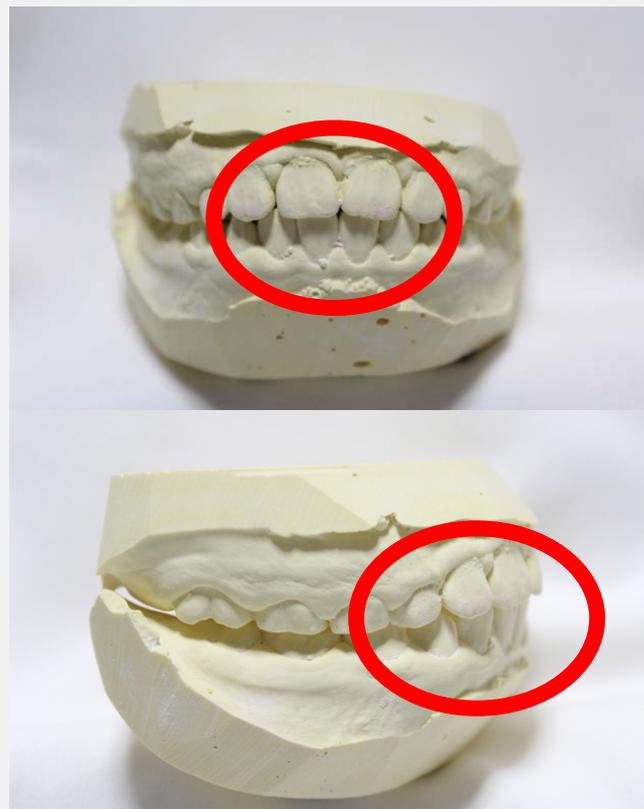
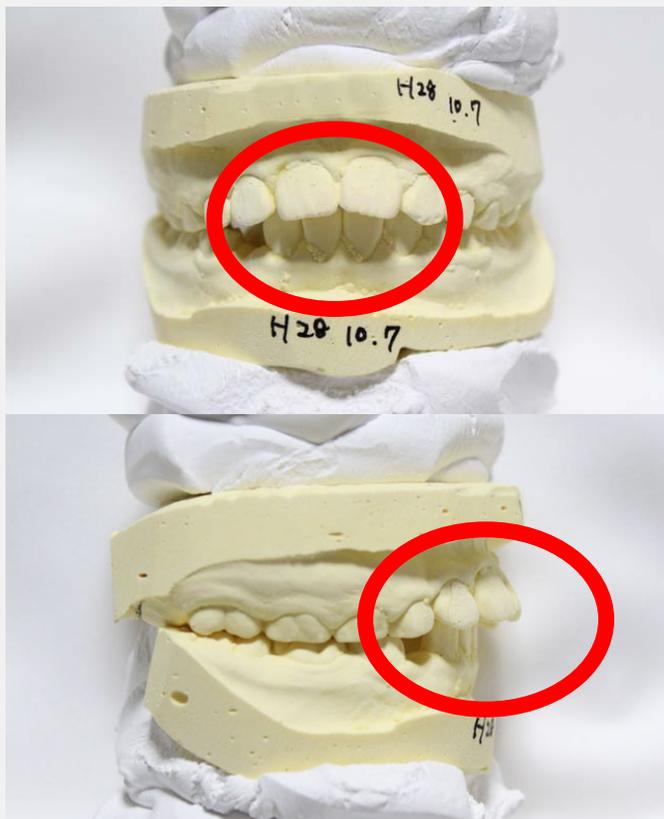


症状により部分的なスプリントや全顎的なスプリント等を使い分けます。改善がみられるようになったら被せ物に変えながら徐々に調整していきます。



# 実際の症例（1）出っ歯

3カ月で出ていた前歯が大分改善されました。





## 実際の症例（2）受け口

### 4カ月使用していた状態



4歳男児



3歳男児



受け口の治療例では、視力が回復したという報告もあります。



## 実際の症例（3）X脚の改善

この子も受け口でしたが6カ月後には、  
歯並びだけでなく、X脚の改善も見えました。

治療前

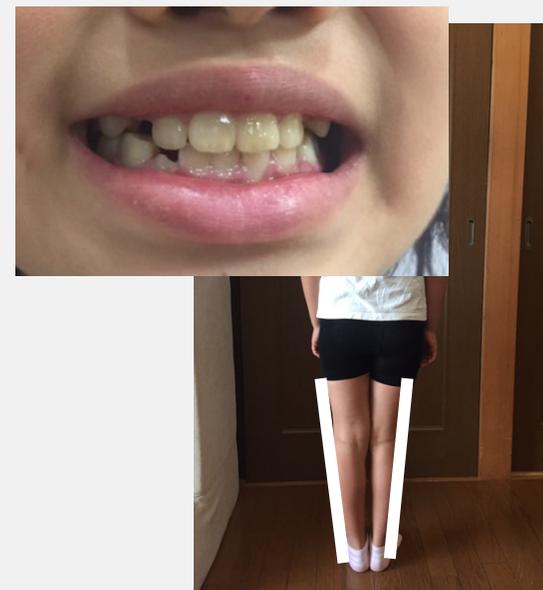


治療開始3カ月



ミニスプリント装着中

治療開始6カ月





## 治療後に注意しなければならないことってありますか？

歯はすり減ります。またむし歯や歯槽膿漏など歯や歯茎の形状が変わることで皆さん一人ひとりにとって最適なかみ合わせは、変わるのです。

それに合わせて、歯をすこし削ったり、マウスピースを再度はめたりと調整すべきことがあります。

**定期的に歯科検診を受診**することで、最少の調整で常に最適な状態を維持する事ができるようになります。



## コンセプト

アウルデンタルクリニックでは、かみ合わせを良くすることが、全身のバランスを整え、正しく体が機能し、自己治癒力を高めることにつながると考えています。

これまでもかみ合わせを整えることで頭痛や肩こり、腰痛や膝痛など、自立神経系に起因する不定愁訴の改善につながります。

お口の治療を通じて、お体全体の健康づくりに貢献することを医師としての使命と思い取り組んでおります。



ごあいさつ



この度は説明を聞いて頂きありがとうございました。  
宜しく当院のご提案をご検討下さい。