

# 自然歯科コンセプト

## 自然歯科とは？

メイプル歯科クリニックの目指す「自然歯科」とは？ 掛け替えのない歯を長持ちさせるために、歯とからだからの悲鳴もしくはサインに耳を傾けることから始めましょう。  
みなさんご存知でしょうか？

現在の歯科の3大疾患は①虫歯 ②歯周病 ③不正咬合【見た目の歯並びが悪く、良いかみ合わせができていない】です。

このなかで不正咬合は、日中の食いしばりや夜間の睡眠時の無呼吸候群から生じる力のかかり過ぎによって虫歯や歯周病および顎関節症になりやすく、体の不調を招きやすいです。

①虫歯や②歯周病は保険診療でできますが、残念ながら③不正咬合の治療は保険診療にないです。不正咬合を改善することで見た目の歯並びの問題だけでなく確実に歯の寿命を延ばせる、頭痛、肩こり、顎関節症、睡眠時無呼吸障害等のない健康体を作ることに繋がります。

今の若い世代の方が高齢になられとき 歯並び噛み合わせのよし悪しで健康面において二極化が起きるでしょう 歯並び噛み合わせが悪くなって逆に歯が残ること自体がやっかいな問題となるでしょう

高齢になって有病者となり、認知症になったときに、通常の歯の治療ができるでしょうか 質の高い口腔ケアができるでしょうか。

歯並び噛み合わせがわるいから磨くの難しいの仕方ないですねと言われたらどんな気持ちになるでしょうか ご自分の状況に納得される方は大丈夫でしょう。

皆さんご存知でしょうか？

長期的に見て 無傷の歯より 削るかぶせる神経をとった歯から再治療もしくは抜歯になっている現実があります。

不正咬合から口腔内清掃ができなくて力のかかり過ぎによって虫歯や部分的な歯周病になっている現実があります。

不正咬合から力のかかり過ぎによって顎関節症や体の不調を招きやすい現実があります。

不正咬合を改善することにより口腔機能、特に呼吸機能が正常に働き歯軋りや食いしばりがなくなる現実があります。

不正咬合を改善することで自分の歯で一生過ごすことができるうえに 呼吸改善にもつながり健康寿命が伸びます。

子供のときは不正咬合によるトラブルはほとんど発生はしません。それは筋肉が柔らかいので想定外の力のかかり過ぎはあっても大人のように筋肉が慢性化して力のかかり過ぎが発生しないからです。人生は100年の時代と言われていますので、超高齢社会では歯の有無や不正咬合のあるリスクのあるかみ合わせより不正咬合のない安全なかみ合わせがますます重要となってきます。

一生におけるスマホにかかるトータル料金、生活に必要な車を買っていき替えていくトータル代金、美容室にかかるトータル料金、不正咬合の改善に必要なトータル料金。

スマホ・車・美容室への投資は現在のご自分への投資、不正咬合の改善は未来のご自分への投資、このように考えていただけ

ば不正咬合の改善に必要な料金が長期的に見てコストパフォーマンスが最善なのが納得できると思います。人生100年とみて逆算すると年間1万円の未来のご自分への投資とみればスマホや車美容室より割安とも言えるでしょう。

保険診療での1歯の価値は5,000円から10,000円くらいになります インプラント治療になれば1歯400,000円くらいになります。

メイプル歯科クリニックでは歯を生きている臓器と捉え、お金に換えられない天然の唯一物と考えています。歯を一生持たせることができるようにするのが自然歯科のコンセプトです。

高齢になって一番の楽しみは一日3度の食事で自分の歯でかたいものでも何でも食べることができることです

高齢になってから食事で苦勞してオーラルフレイルやフレイルさらにはサルコペニアにならないようにしましょう。

介護予防の3本柱は次のとおりです

- 1 手や足などの運動機能の低下防止
- 2 のどや舌などの口腔機能と呼吸機能の低下防止
- 3 食べられないことによる栄養失調の改善

自然歯科のコンセプトは、人間の”歯ならびとかみ合わせ および呼吸”と”姿勢”について学び、超高齢社会にむけて自分の【歯】と【足】で一生現役として【健康寿命を延ばす】【自立した生活】をしていただくことです。



自然歯科においては、その人の”歯ならび”をその人の【この世に生まれてからの正常な呼吸法を獲得できていない および不適切な寝相に起因している結果と捉えています】、口腔外ではその人の”睡眠体癖および姿勢”をその人の【生活習慣のあらわれ】と捉えています。もちろん現代人の食生活の変化もありますが、今から縄文時代の食生活に戻すこと大変なことだと思います。自然歯科療法では二度と生えてこない貴重な天然歯をいかに従来型の治療をせずに歯の延命を図れるか、もしくは歯を一生持たせるため、最新のデジタル技術を利用した時代の流れに沿った世界基準の身体に優しい治療方法を取り入れています。

ここからが重要なことですが年を重ねるほどはならび・かみ合わせの良し悪しが確実に歯のトラブルに影響します。将来歯が80歳で20本以上残っていてもガタガタの歯並びでは手入れが本当に大変です。

最近、お医者さんから手術をする前に虫歯と歯周病の治療が  
終わってから手術しますと説明を受けて歯科を受診される方が  
多くなりました。きちんと食事ができて栄養摂取ができない  
と術後の回復が遅れる、もう一つは虫歯菌や歯周病菌による  
【歯原性菌血症】による傷の治りが遅くなって短期で退院がで  
きなくなる可能性があるからです。超高齢社会になって以前  
と比較にならないほど歯の大切さや口腔ケアの重要性が盛ん  
に言われてきました。お口から食事ができないとそれは【自  
然死】とも言われる時代になってきました。

日本と違って、欧米では歯を骨格の一部と捉えているのと  
良好な歯ならび噛み合わせは健康体の証とみられています。  
すなわち正常な呼吸活動と規則正しい生活習慣が獲得出来  
ていると認識されています。また正常な歯並び噛み合わせは  
健康寿命と密接な関係があるわかってきました。しかし日本  
では保険診療でいとも簡単に削る、かぶせる、抜くといった、  
その場しのぎの画一的な歯のみ治療し続けて 部分入れ歯や  
総入れ歯になって歯がなくなってから、やっと歯の大切さに  
気づく風土が 50 年以上も続いています。簡潔に言えば 1 0  
0 人の患者さんがいらっしやれば 1 0 0 人の歯並びになった  
根本的な原因があります。その人のブラッシング不良による、  
あるいは睡眠時の呼吸活動による力のかかり過ぎによる虫歯  
か歯周病なのか不正咬合の由来によるものなのかを考慮した  
診断・治療が必要となります。長い目で見て本当に患者さん  
の歯を長持ちさせるのに歯並びを整えずに保険診療のみの治  
療で解決できるのか、あるいは保険が使えなくて自由診療に  
なるけれども、不正咬合からくる虫歯か歯周病なら歯ならび  
噛み合わせを整えておいた方が患者さんのためになるのかの  
診査・診断がとても重要なことです。歯科の場合、睡眠時の  
呼吸活動において歯にかかる力の個人差があまりにも大きく、  
歯並びが良くないと虫歯や歯周病になるリスクが高くなり、  
歯の治療をする頻度がかかり高くなります。これは予防歯科  
を掲げているほとんどの歯科医院のホームページに掲載され  
ています。 歯並びやかみ合わせが良い人はもともと正常な  
呼吸法、規則正しい生活習慣が確立できており はっきり言っ  
て力のかかり過ぎがなければ歯のトラブルがほとんどありま  
せん。あなたの周りにもその様な方がいらっしやいませんか？

兄弟の中できちんと歯を磨いてるにもかかわらず、すぐに虫  
歯になりやすくもともと歯が弱いと思い込み、しょっちゅう  
歯医者に通って歯の治療をされてる方はほかの兄弟と違って  
正常な呼吸活動ができてないからです

歯並びやかみ合わせが良くない人は乳小児期に正常な呼吸  
法および規則正しい生活習慣を獲得できていない、睡眠時無  
呼吸障害の結果です。

なぜなら乳小児期にマウストレーナーを使用して口呼吸を鼻  
呼吸に改善して正常な呼吸法を獲得し 正常な位置に舌を  
持っていき お口の周りの筋肉が正常に働くようにし、また  
不適切な寝相を改善してお口の正常な働きが機能していれば  
自ずと良好な顔貌やきれいな歯並びを獲得できてしまう真  
実があるからです。

従来の削るかぶせる、かぶせるの修理修復治療も最小限必  
要で大事なことです、長い目でみれば 歯並びやかみ合わ  
せを改善するほうが少しでも各個人にあった根本的な原因の  
解決につながり、長期的に見ればコストパフォーマンスにお  
いても優れており、自分の歯で一生生活できる人生を送るこ  
とが可能となります。

最近成人矯正が増加しているのは子供時代に欧米のようにき  
れいな歯並び・良いかみ合わせにすることが年を経るに従っ  
て歯のトラブルが少なくなり 歯を治療することが格  
段に減るとインターネット等の情報により認識されるよう  
になってきたからです。  
保険診療には歯を削る抜く処置はあっても、残念ながら歯を  
削らずに本来の位置に戻して、歯の延命を図る予防処置があ  
りません。どちらが長持ちするか、必要最小限の処置で最大

限の結果を生むのか明白でしょう。

毎日患者さんのお口の中を拝見すればするほど歯の形態や機  
能さらには人間のからだは神様が作った芸術作品とも呼べる  
ものでうまくできているものだと感心しています。

人体という自然の最高傑作に畏怖の念をいだき、そのすばら  
しきを守っていくのが歯科医師本来の仕事であると考えてい  
ます。

【自然歯科療法】は虫歯や歯周病にならないようにただ単に歯  
並びの解決だけでなく、正常な口腔機能と全身のバランスを  
も獲得し、認知症予防、健康寿命を延ばし、一生現役でご自  
分の歯で過ごすための【本来の予防歯科】です。【人間の歯】  
は【車と同じ】で【定期的なチェック】はとても大切なことです。  
【歯】のあるなしが超高齢社会において生活の質を確実に左右  
します。

口腔内では昔から虫歯や歯周病、最近は日中の食いしばりや  
睡眠時の歯ぎしりや睡眠時無呼吸等が問題になっています。  
現在では昔と違ってきちんとブラッシングができていながらも  
関わらず、相変わらず虫歯や部分的な歯周病が多いのはなぜ  
なのか？という素朴な疑問です。

【みなさん 風船を歯ではなく唇で挟んで指を使わずにすぐ膨  
らませることができるでしょうか？ いとも簡単に出来たら  
正常な呼吸活動ができてい証です】

根本的な原因は口腔機能が正常に働いていないことです。主  
に正常な呼吸活動ができてないことです。正常な呼吸活動が  
できていないとは【口呼吸で鼻呼吸ができていない】【舌が口  
蓋にないすなわち低位舌】【お口がボカンと開いている】【水  
を飲むときに口唇が動きやすい】【下唇を舌で触るあるいは噛  
む】【舌が歯と歯の間にか挟み込む】活動ができてないこと  
です。簡単なチェックは指を使わずに風船を膨らますことが  
できるかということです。それはどこに表れているかという  
子供の時から歯並びやかみ合わせに表れてきています。

日中の食事で歯が壊れる・歯がぐらつく・ましてや歯がなく  
なることはまずありません。しかも歯に不具合があればそこ  
を避けて皆さん食事されるはずで

それではいつ不具合が生じているかという脳が寝ている睡  
眠時に力のかかり過ぎが発生しているということです。不正  
咬合があると歯磨きやメンテナンスもしづらく虫歯や歯周  
病になるリスクも高くなり、睡眠時はお口が開きやすいので  
口腔内も乾燥して虫歯菌や歯周病菌が繁殖しやすくなり、舌  
根沈下により気道をふさいでしまうので、睡眠時に無呼吸が  
発生して歯軋りや食いしばりで歯で顎を支える【力のかかり  
過ぎ】によって、歯や顎および人間の体に生じる様々なトラ  
ブルのリスクが高くなってしまいます。

わかりやすく言うと不正咬合があるリスクのある咬合では睡  
眠時の【力のかかり過ぎ】によって虫歯や歯周病といった歯  
と顎関節等にトラブルを抱えて歯医者に通う治療頻度も高く  
なります。日中の咀嚼活動によって歯がなくなることはなく、  
睡眠時の呼吸活動による力のかかり過ぎで歯がなくなるこ  
とです。

不正咬合があると 個人差はありますが歯や顎関節および人  
間の体に生じる様々なトラブルのリスクが高くなってしま  
うことです。

歯科の 2 大疾患である虫歯・歯周病の発症や重症化のリスク  
となる口腔の病原体が古くから特定されていますが、最近こ  
の口腔の病原体が生活習慣病の発症リスクであることが明ら  
かになりました。口腔病原体が血液の流れに乗って体のあち  
こちに行きついた結果、脳出血、動脈硬化、心筋梗塞などの  
心血管疾患やアルツハイマー型認知症、糖尿病、関節リュウ

マチ、慢性腎疾患、がん等に共通するリスク因子であることが明らかになってきたのです。口腔ケアを通じて様々な病気を予防する生活習慣病の一次予防を行っていく時代になりました。今後ますます【歯】と【口腔機能の維持】と【口腔ケア】と【お口のメンテナンス】が大切になってきました。

最善の口腔ケアを通じて全身疾患に悪影響を及ぼす虫歯菌や歯周病菌等の悪玉菌をいかに減らすかが問題になってきます。

お口の中に細菌がどれくらいいるかご存知でしょうか。実は700種類、100億個いるとされています。細菌はすべて悪いものではなく、体の外から有害ウイルスや病原菌が体に入り込みにくくする善玉菌も存在しています。

歯ブラシできちんとみがいても歯の表面にはバイオフィルムといった細菌のかたまりが付着しやすく、歯周ポケットに悪玉菌の歯周病菌が潜んでいるため歯ブラシのみだけでは解決できないのです。その解決策としてPMTC【機械的歯面清掃】と3DS【口腔内除菌療法】および抗菌剤内服による【抗菌療法】があります。

PMTCとは歯ブラシでとれない歯の表面にこびりついている悪玉菌である細菌のかたまりを取り除いて歯の表面をツルツルにしてプラークが極力つかないようにすることです。

3DSとは口腔内の虫歯菌や歯周病菌といった悪玉菌を除菌して善玉菌を増やす治療法です。

抗菌療法は抗生剤を短期使用にて特定の悪玉菌を減らす治療法です。長期使用によって耐性菌が生じるので要注意です。

口腔内の善玉菌を増やすことは口腔内の約1000倍の細菌がいるといわれている腸内細菌の悪玉菌を減らして善玉菌を増やすことにもつながります。なるべく薬に頼らず地道に口腔ケアをしっかりとすることが全身の悪玉菌を減らして確実に健康寿命を延ばすことにつながります。

口腔ケアが簡単にできるようにするためには【安全な咬合】すなわち、【綺麗な歯並びと良いかみ合わせにしておくこと】が超高齢社会においては賢明な選択枝になるといえるでしょう。高齢になってから歯並びが悪いときちんと磨くのは本当に難しく本人も介護者もかなり大変になります。歯が残っても歯並びが良くないと口腔ケアができなくなると大変な思いをされるのは本人なのです。

車の免許返納で歯科に通院することもままならなくなる時代になってきました。私も含めて日本人は問題を先送りして始めて当事者になってやっと気がついて真剣に考える国民性だから仕方がない一面もあるかもしれませんが【備えあれば患いなし】です。

歯の延命や保存を図るためには従来通りの歯を削って差し歯や銀歯にする治療や部分入れ歯から総入れ歯になる後手後手の治療を繰り返すのではなく、根本的な原因にアプローチできる不正咬合の改善を行い、簡単に口腔ケアができて、睡眠時無呼吸による歯軋りや食いしばりによる力のかかりすぎに対応できるようにしておくことが賢い選択になるといえるでしょう。

入れ歯治療でも個人によっては作成してもどこかで妥協しないと噛めない入れ歯になりやすいです。入れ歯で100パーセント満足の方はいらっしゃらないです。

インプラント治療においても不正咬合を改善してからインプラントの植立をしないとあとあと様々なトラブルが生じやすくなります。

あと大切なことは親知らずに関してです。親知らずがきれいに萌出していても食事等の咀嚼レベルでは問題ないですが、睡眠時の呼吸活動においてほかの歯に力学的な問題が生じている場合があります。

親知らずはたとえ今現在症状がない状況であっても予防的な意味も含めて超高齢化社会では良好な口腔内環境を維持するためには抜歯しておいた方が得策と言えるでしょう。長い目で見ると親知らずがすぐ前の歯に悪影響を及ぼし神経をとる処置や抜歯になるケースが多いからです。通常でも睡眠時の力のかかり過ぎで親知らずの前にある歯からなくなるリスクがあるからなおさらのことです。

年齢を重ねるごとに親知らずの周囲骨が固くなって難抜歯になり、ましてや有病を抱えた高齢者においては体力面でも抜歯するリスクも高くなります。親知らずが悪さをする前に、しかも高齢にならないうちに抜歯するのが賢明です。

その際は必ず3次元CT画像でチェックしてから抜歯しましょう。今や歯科では3次元CTがないと誤診が生じやすく、正確な診査・診断ができないうえにきちんとした治療計画も立てられずに、最終的には患者さんにご迷惑がかかってしまいます。3次元CTがある歯科医院は良心的な医療サービスを行っていると言えるでしょう。

特に若い女性の方は親知らずは抜歯しておいたほうが良いです。みなさん妊娠中とか授乳中の時に限って親知らずが腫れてから来院されます。その時のご相談が『お薬を飲んででも大丈夫ですか?』の質問が100パーセントです。その大変な時期になってお子様のことを思いながら一番つらい思いされるのは本人様なのです。

そのためには症状がないときに抜歯しておくのが賢明です。親知らず抜歯も超高齢社会における予防対策の一つになります。

人間は地球上において生活を送る上で【重力】に影響されていることを忘れがちです。自然歯科においては、口呼吸や低位舌による睡眠時の無呼吸から発生する歯ぎしりくいしばりによる【力のかかり過ぎ】によって、口腔内の【歯】や【歯周組織】に悪影響を与える”想定外の異常な力”が原因になっているととらえています。

睡眠時の無意識の中で重力によって舌が落ち込み、気道をふさぐことになり、睡眠時無呼吸となり、逆に、舌が肥大して口腔内が負圧になって下顎が持ち上がり、気道が確保され、その際に上下の歯で顎を支えるために体重約3倍から15倍の力が発生して【歯】、【歯周組織】、【顎関節】、【付随する筋肉】に多大なる影響を及ぼします。



### ①歯

歯がすり減る・詰め物やかぶせ物がすぐはずれやすい・とれやすい・ブラッシングしているのに虫歯になりやすい・虫歯じゃないのに歯がしみる・原因不明の歯の痛みがある・朝起きると歯が痛い歯がしみる・治療中の歯がいつまでたっても痛い・歯の治療がいつまでたっても終わらない・治療した歯が再治療になる・治療した歯が再発する・治療した歯が腫れる・治療した歯が折れた割れた・歯をきちんと磨いているのに昔から歯が弱いと思っている。

### ②歯周組織

朝起きると口臭がある 歯ぐきが部分的に腫れやすい 特定の歯の歯ぐきが下がっている 朝起きると歯がぐらついている 特定の歯の周りの骨がなくなって部分的に歯周病になっているとの指摘を受けた 歯ぐきに腫瘍みたいな骨のふくらみが出てきている 徐々に骨のふくらみが大きくなってきている レントゲン写真で歯の根っこが部分的に短いあるいは全体的に短い きちんと磨いているのに歯周ポケット数値が特定の歯だけ大きいとの指摘を受けた等

### ③顎関節

朝起きるとあごが痛い 口を開ける時にあごがカクッと鳴る、もしくはジャリジャリ、ミシミシと音がする 口が開けづらい 小指を耳穴の中に入れると耳中が動く レントゲン写真であごの関節の変形及び形の左右差が大きいとの指摘を受けた。

### ④付随する筋肉

真正面から鏡を見ると顔の輪郭が左右非対称である 左右の頬骨が出ている 口元の左右の高さが違う お口がきちんと閉じない ほうれい線に左右差がある 口元が出ている 口呼吸になっている 朝起きるとお口が乾燥している 朝起きるとのどが痛い 朝起きると口が開きづらい 朝起きると歯が痛い こめかみ及び後頭部辺りに痛みがある 片頭痛や顔面にこわばりがある 肩こりや首周りの筋肉が凝っている 目が疲れやすい 午前中にめまいや耳鳴りが発生しやすい 舌の先がひりひりする 舌にたまに痛みがある 頬粘膜・舌に歯の圧痕があり しゃべりにくいときがある 口内炎がしやすい 手足のしびれ等 (医科的精査において問題がないことの確認が必要です)

わかりやすく言えば、虫歯や歯周病はブラッシングのみの”炎症”対策だけでは解決できない場合があるのです。日中および睡眠時の歯ぎしりくいばりに対する”力のかかりすぎ”対策が必要です。この”力のかかりすぎ”対策が 今の歯科においては木【むし歯と歯周病】だけ見て森【口腔内外の状況すなわち顎関節や付随する筋肉や睡眠時無呼吸障害や睡眠姿勢 口呼吸等】を見ていない流れがあり、患者さん個別に正常な呼吸活動ができていないか、口呼吸になっていないか 仰向けに寝ているか、舌の位置が正しい位置にあるか【頭頸部の筋肉および舌やお口の周りの筋肉の凝りを触診し 顎関節の症状を詳細にチェックして】アプローチしていかないと不正咬合によって悪くなった歯のみを治療したり、またはきれいな歯を削る、いとも簡単に飛び出している歯を抜いたり、修復処置の繰り返しでしまいいは歯を失い、部分入れ歯や総入れ歯にさらには入れ歯が合わなければ咀嚼のためだけのインプラント治療(歯並び・かみ合わせが出来ていない状態でインプラントを植立した治療)が現在までの歯科治療となっています。

つまりこれまでは悪いところだけの歯の修理回復が歯科医院の主な仕事で精密な修理ができるかが評価されてきました。しかし時代は確実に超高齢社会になり、自分の歯を守ることができれば 噛めることによって認知症予防にもなり 一生現役で生活することができ 美味しく食事ができ、笑顔で会

話でき、健康に楽しく日々を過ごすことができ さらにきれいな歯並びでいつまでも美しく見た目も若々しくあり続ける事を事を皆さん希望されています。 そのためにはその人に合った個々の解決策が必要となります。

【新型コロナウイルスに感染しないためには口呼吸を鼻呼吸に改善して身体の免疫力アップを図ることです】

自然歯科においては、歯の修理修復治療を極力しないためには根本的な原因の除去および正常な口腔機能への改善に目を向ける必要があると考えています。すなわち理想的でない”歯ならび” リスクのある【不正咬合】は”この世に生を受けてからの呼吸障害 母胎内からの寝相のあらわれ” 食生活や姿勢等の生活習慣の結果と見ており、虫歯や歯周病になるリスクの高い方【ブラッシングができていても歯の治療をされる方】はリスクを出来るだけ低くするための予防対策が必要、すなわち 口呼吸を鼻呼吸に改善する、正しい舌の位置すなわち低位舌の改善、頬杖をしない、足を組まない、睡眠時に自分にあった枕を使用する、いつも同じ姿勢で寝ない、なるべく仰向けに寝て、横向き寝の姿勢をしない等の生活習慣の改善が必要となります。

できることなら 今までの歯を削りかぶせて歯を整える事が第一優先選択肢ではなく、歯を本来あるべき理想的な位置に戻して美しい歯ならび・良いかみあわせを整えることを第一選択肢にして そのあとに消耗したあるいは壊れた歯の修復処置をしたほうが、長い目でみると【歯】【歯周組織】【顎関節】【不随する筋肉】にアプローチが可能となり全身の力学的バランスがとれて、仮に”力のかかりすぎ”が発生しても正常な歯並び噛み合わせができていると虫歯や歯周病になるリスクが極端になくなり 一生自分の歯で生活できます。

これこそが本当の予防歯科になります。 長い目で見るとコストパフォーマンスが非常に高い最善の方策だと考えています。



「歯ならび」「くちもと」や「お顔のアンバランス」が呼吸障害や横向き寝等の生活習慣のあらわれとみているのは、その人の子供のときから呼吸、嚥下、睡眠体癖、姿勢等によって成立しているからです。たとえば舌小帯付着の低位舌および口呼吸で舌の後退があれば、上の前歯が出て口が開かない、鼻疾患があり口呼吸で低位舌であれば反対咬合になり、舌の使い方がよくないと開口になり口呼吸がなおさら改善されない、口呼吸で上下顎が成長しないと乱食い歯になったりします。その影響がくちもとやお顔のアンバランスにつながっています。最近は低位舌によって舌に歯痕が頻繁生じることで舌がんになることもいわれてきています。

【新型コロナウイルスにかかりやすい人は口呼吸の方がかかりやすいことをご存知でしょうか？】

口呼吸の弊害は子供も大人も免疫力の蓄えができずに、お口が乾燥しやすい 喉が痛い 風邪をひきやすい 微熱が続く アレルギー反応がある 持久力がない疲れやすい 脳に酸素がいかないため集中力低下 良質な睡眠がとれない、夜驚症、病気になるやすい体質になり、慢性疲労症候群となって長い目でみると医療費がかさむこととなります。自然歯科とは今の状態でなら【歯】、【歯周組織】、【顎関節】、【付随する筋肉】等に問題なく、手を加える必要なければ、問題ありませんが、前記に帰した4項目に問題が生じていれば、歯をできるだけ削らなくて、【きれいな歯ならび】と【良いかみあわせ】にして歯を本来の位置に戻して本来の歯の機能が果たせるようにすることすなわちキーンリスクのあるはならびやかみあわせを安全な咬合に改善することによって、それこそ歯は本当に長持ちします。歯だけの問題だけでなく口呼吸の改善によって体の様々な悩みも解消でき健康体を作ることにつながります。また”姿勢の改善”、わかりやすく言えば”整体”にもつながる側面もあります【残念ながら 日本では歯を削る抜くという必要最低限の修復や咀嚼のためだけの入れ歯処置は保険診療にあっても 欧米のように幼少期に正常な呼吸活動や悪い生活習慣の改善を確立して健康体を作り上げ、さらに歯を本来のあるべき位置に動かして、歯の延命を図る予防処置や未病になることが保険診療にないため、歯科医師や患者さんにも正確な情報が行き届いてなく理解されてきません】

睡眠時のほげしり食いしばりによる”力”がその人にとっては害になる状況もあればならない場合もあります。もしくは慢性化して害が生じる場合もあり、個人の耐性許容度もあって、エビデンスを数値化できないために、個人の自己責任の問題として片付けられてクリアな対応がなされてきていないの現状です。そこで画一的な治療ではなく そのひとの根本的な原因にアプローチしてその人にあったテーラーメイドの治療や力の予防対策が必要となります。

この点を個別にクリアにして問題解決をはかっていかないと【歯】【歯周組織】【顎関節】【付随する筋肉】等に悪影響が生じてしまいます。根本的な原因にアプローチもしないで、いつまでも歯大工的な修理修復治療をしても、歯を長持ちすることができないし、ひいては、金属アレルギーや慢性化してや体へのトラブルにつながっていくことにもなります。

いままでの歯科治療においては虫歯や歯周病の原因対策が”炎症”のみにおかれ、歯ぎしりくいしばりによる”力のかかりすぎ”対策はあまり考慮されずに、壊れた歯の修復作業、後手後手の処置等が保険制度もあって歯科医師のおもな仕事として今日にいたりしました。これからの時代は、”炎症”対策以外に主に日中や睡眠時無呼吸から発生する”力のかかりすぎ”の予防対策を行い、歯の寿命を延ばすためには、できるだけ歯を削らない抜かない、金属材料で差し歯にしない 予測可能な予防歯科を確実に実践できる”きれいな歯ならび・良いかみあわせ治療”が”主流”となっていきます。それによって 自分の歯や体に対する健康意識が向上し 口腔内の修理修復処置が格段に少なくなり 入れ歯やインプラントにならずに 心やからだの健康を手に入れることができるようになります。さらには【歯があることで固いものが食べることができて、脳の老化防止にもなり認知症にもなりにくい】 オーラルフレイル【口の衰え】や口腔機能低下症【口腔不潔】、【口腔乾燥】、【咬合力低下】、【舌・口唇運動機能低下】、【低舌圧による歯軋りや食いしばりによる顎関節症や舌ガム】、【咀嚼機能低下】、【嚥下機能低下】等の予防対策にもなり高齢化が進む中で心身共に健やかな生活を送ることが出来ます。

また余談ですがアスリートにとっては良いはならび・かみあわ

せは正常な呼吸活動が獲得できている、良い生活習慣やからだのバランスが取れている証拠でもあり、体の故障も少なくなり、競技生活を長く続けるためには非常に重要な要素になっています。一流のスポーツ選手は生まれながらにして正常な呼吸活動が獲得できており、元来 一般的に安全な咬合、すなわちきれいな歯ならび・良いかみあわせをしています 最近トップアスリートをめざしている選手や有名芸能人のなかで矯正治療をしている人が多くなってきました。それは口呼吸の改善 口腔容積や気道を広げることで良質な睡眠 睡眠時無呼吸の対策になり 血中酸素飽和濃度が増加し 脳に酸素が行き届き 学習や運動能力のパフォーマンスが上がるからです 健康的なスマイルや体の持久力 力学的バランスを良好にし、少しでも競技生活を長くなるのが第一の目的、もうひとつはさわやかなスマイルや健康的なイメージと相成って企業のCMに起用されやすくなるからです。

※写真は自然歯科の before【リスクのある咬合】・after【安全な咬合】の一例(口呼吸を鼻呼吸に、口の中に、金属がない、親知らずがない、歯が擦り減らない、および低位舌による力のかかりすぎによる顎関節症や睡眠時無呼吸や舌がんにならないように予防対策をしている、お顔やお口の周りの筋肉の機能や睡眠姿勢の改善、スマイルや健康寿命の獲得)です。

メイプル歯科クリニックではほとんどの不正咬合をマウスピース矯正で改善をしています。

長期的に見れば【歯】、【歯周組織】、【顎関節】、【付随する筋肉】等に負担が発生しなくて、審美以上に歯とからだの健康寿命において、患者さん利益ははかりしれないものがあります。人生を確実にリセットできます。何よりも年を取ってから痛い思いをしながら歯の治療をしなくて済みます。

小児歯科では虫歯治療以上に将来を見据えた乳幼児期からの生涯を通じた正常な呼吸活動 低位舌による悪影響 不適切な寝相の改善の獲得、歯科疾患の予防、口腔内外の筋機能の獲得・保持が重要であり ”良い歯ならび”、”良いかみあわせ”にすることで good smileを手に入れることができ 口呼吸を鼻呼吸に改善することで脳に酸素が行き届くようになり学習や運動能力の向上につながります 歯並びの問題だけでなくその他の悩みも一緒に解決できます。

【口呼吸は万病のもとです】

なぜか？ そうすることによって口呼吸を鼻呼吸に改善でき、良い姿勢、バランスの取れた良い顔貌になり、特定の歯が悪くならず歯科治療の必要性が格段になくなり、確実に歯が長持ちし、自分の歯で一生過ごすことができるようになるからです。それ以上に良い健康体を獲得できるからです。

長い目でみて、これからの超高齢社会の健康長寿に寄与し、それ以上に見た目の第一印象と長年の不定愁訴の改善にもつながることが多いです。歯ならびかみあわせの改善によって歯に対する意識が向上して歯はもちろん長持ちし、それ以上に心と健康体をも獲得でき、前向きな人生を送れることにつながります。

さらには金属を使用しなくて済み、金属や化学薬品によるアレルギー、電磁波による影響の心配もなく、医療費削減にもつながり、人、地球環境にもやさしく、すべてにおいて win-win-win の関係をつくることができます。やはり 人間の歯の形態・機能はよくできていて、歯は体の臓器の一部で生きており 他の臓器と同じように確実に痛み等の兆候を与えてくれます。以前は年齢とともに歯もなくなっていくのが

当たり前という考え方が 今は平均寿命も伸びてきており、老後の【歯の有無】及び【口腔機能の維持】と【口腔ケア】が健康寿命に大きく影響し 生活の質を左右してしまいます。これからは健康長寿を希望される方はまずは歯がないと健やかな人生を送ることができなくなっています。

歯の治療のためだけに歯科医院に行くのではなく、健康なお口の機能維持・健康長寿のために、健康ステーションとして通う時代になってきています。

【定期検診】を受けることによって 自分自身で口腔ケアのレベルを上げることに繋がり、確実にブラッシングレベルはアップして口腔内の【菌】対策を行い、歯軋りや食いしばりによるの口腔内外の【力のかかり過ぎ】対策も可能となり、将来歯科に通院できなくても、ご自分でセルフケアができて自立できるようになります。

たとえ 諸事情により歯ならび噛み合わせに問題があって改善できなくても、定期的に通院されることで歯の延命を図ることができます。

このような自然歯科のコンセプトを含めた情報をお持ちの方は確実に歯の延命をはかれています。

メイプル歯科クリニックでは歯を守ることで脳の老化を防いで認知症にならないように、また舌の筋トレをして喉の老化および呼吸機能の老化防止を防ぎ、足指体操で転倒による骨折による長期入院をなくし、歯の延命および健康寿命を延ばす対策をおこなっています。

この【自然歯科のコンセプト】をいとも簡単に可能にしたのが、デジタル技術を駆使した【世界最先端のインビザライン矯正治療】です。

【インビザライン矯正の利点】は 治療のゴールが明確である、老若男女年齢問わずできる、目立たない、はずして食事ができる、外して歯磨きもできる、装置がとれない、痛みがワイヤー矯正より軽い、虫歯になりにくい、歯が擦り減らない、歯軋り食いしばりいびき対策もできる、ワイヤー矯正より抜歯する度合いが減る、違和感が少ない、顎関節症予防になる、睡眠時無呼吸の改善、睡眠の質が向上する、不定愁訴の予防になる、お子様の脳への酸素欠乏症対策になる、お子様の忍耐力アップに繋がる、自己管理能力が向上する、遠隔地にお住まいでもできる、通院回数が少ない、世界基準の治療方法である、世界中の大多数の人が行っているという安心感がある等

【インビザライン矯正の欠点】は 使わないと治らない、歯並びの程度によって最初だけ脱着に抵抗がある、矯正治療の経験に左右される等

メイプル歯科クリニックでは虫歯や歯周病にならずに歯の延命を図れる歯ならび・かみ合わせ治療と、同時に顎関節症およびいびき等の睡眠時無呼吸対策、片頭痛等の体の不定愁訴対策、さらにはお子様の口呼吸改善や姿勢矯正も期待できる世界基準のマウスピース矯正治療、予測実現性のあるマウスピースに特化したインビザライン矯正治療を老若男女問わず提供しています。

日本では大学病院や公的病院でも扱いがなく、あまり知られていませんが世界では現在約600万人の方が治療しています。この短期間に膨大なデータを背景にここまで進化した歯科治療方法はありません。これも時代の流れで、たとえば昔の携帯電話といまのスマホの進化と一緒にです。マウスピースに特化したインビザライン矯正も道具の一つで矯正治療の知見や経験がないと難しい症例はできません。当院では20年前からの表側ワイヤー矯正、10年前からの裏側ワイヤー矯正

治療の経験を踏まえてのマウスピースに特化したインビザライン矯正治療をお子様からご高齢の方まで行っています。

過去、現在の矯正治療のリハビリ対策も行っていますので遠慮なくご相談ください。セカンドオピニオンやワイヤー矯正がストレスになられている方も無料にてご相談賜ります。

メイプル歯科クリニックではみなさんの超高齢社会に対応できる理想的な歯並びやかみ合わせを常時無料にて3Dシュミレーションをおこなっています。

みなさんがお口の問題で高齢になって大変な思いをされないように、このようなマウスピースに特化した矯正治療方法もあるのだということを知っていただき、お役に立ってれば幸いです。

