



### Contents

- \*「咬み合わせ」から考える食育と健康
- \*矯正歯科医会の取り組み①医療広告規制
- \*第14回「ブレス スマイル コンテスト」作品募集中!

# 歯と歯並びの ニュースレター Vol.1

発行元  
公益社団法人 日本臨床矯正歯科医会  
〒107-0003 東京都豊島区駒込 1-43-9  
(一財)口腔保健協会内  
TEL.03-3947-8891 FAX.03-3947-8341  
http://www.jpao.jp/  
2018.8.1 発行



今回のテーマ

8月8日は「歯並びの日」!

## 「咬み合わせ」から考えよう! 食育と健康



日常生活に役立つ歯と歯並びの情報をお届けする本ニュースレター。その第1号では、公益社団法人 日本臨床矯正歯科医会(以下、矯正歯科医会)が今春開催した「矯正歯科プレスセミナー」の中で矯正歯科医会 会長・稲毛滋自が講演した「咬み合わせと食育・健康とのつながり」についてダイジェストでご紹介します。

### よく噛める自分の歯が人生を豊かにする

近年、歯や口の中の状態が、社会生活や全身の健康に影響することが次第にわかってきました。

それは歯や口が食事や呼吸、発音をつかさどるなど、大切な役割を果たしているからです。こうした本来の役割を維持するには、子どもも大人も、毎日の食事をゆっくりと、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むことは、単に食べものを体内に入れるだけでなく、全身を活性化させるための重要な働きも担っているのです。昨今、「食育」の大切さが叫ばれていますが、よく噛むことは、まさに食育そのものでもあります。食育とは、私たち一人ひとりが生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育むために、食事や食物に関する知識と選択力を身につける教育のことです。つまり、食べる力=健全に生きる力、というわけです。

そう考えると、食育とは家族で食卓を囲むことや栄養バランスのとれた食事をとることだけでなく、その前提として“よく噛める安定した自分の歯”があることが重要だとわかります。自分の歯で毎日の食事をおいしく味わいながら食べることは、心と体の健康を保つ第一歩です。家族や仲間と食事を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食べることが生活の質(QOL)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれるのです。

### 安定した歯並びにはダイエット効果も!?

口に運ばれた食べものは、まず前歯で噛み切れ、奥歯に

運ばれて唾液と混ざり合いながら小さくすりつぶされてから嚥下(えんげ)されます。

こうした一連の動きをスムーズに行うには、バランスのとれたよく噛める歯並びが大切となります。

では、よく噛める歯並びとはいったいどのようなものでしょうか?

主に5つの特徴が挙げられます。

- 1) おおらかなU字型の歯並び
- 2) 上下の歯並びの中心線が一致している
- 3) 前歯でサンドイッチや麺類がすっと噛み切れる
- 4) 上の1本の歯が下の2本の歯の間に噛み込む  
(下の1本の歯が上の2本の歯の間に噛み込む)
- 5) サイコロ状の肉を左右の奥歯でしっかり噛める

安定した歯並びでよく噛んで食べることは、私たちに多くのメリットをもたらします。例えば、肥満の予防もその一つ。よく噛むと脳にある満腹中枢が働き、少ない量でも満腹感を覚えるようになるのです。逆に、よく噛まずに早食いをする、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、体重増加につながってしまいます。ほかにも歯の病気予防や言葉の発音を明瞭にするなど、8つの効用が期待できます。

なお、東京歯科大学 茂木悦子先生によると、8020達成者(80歳になっても自分の歯が20本以上ある人)には著しく問題のある歯並びの人はいないという調査結果が出ています。このことから、よく噛める安定した歯並びは、健康長寿への重要なファクターといえるのです。

### 歯と口の 5つの役割

1. 食をつかさどる
2. 発音をつかさどる
3. 感覚(味覚・触覚・温度覚)をつかさどる
4. 感染を防ぎ健康を維持する
5. 呼吸をつかさどる

### 噛むことの 8つの効用

1. 食べ過ぎを防ぐ
2. 味覚の発達を促す
3. 発音を明瞭にする
4. 脳の働きを活発にする
5. 歯の病気を防ぎ口臭を少なくする
6. 発がん作用を抑制する
7. 胃腸の働きを促す
8. 全身の体力向上とストレス解消



### これがよい咬み合わせ



- 前歯で麺類が噛み切れる



- 上の1本の歯が下の2本の歯の間に噛み込む  
(下の1本の歯が上の2本の歯の間に噛み込む)

- おおらかなU字型の歯並び  
上下の歯並びの中心線が一致

- サイコロ状の肉を左右の奥歯でしっかり噛める



歯並びのよしあしを見極めるには  
ポイントがあります。

そのポイントを押さえれば、ある程度の

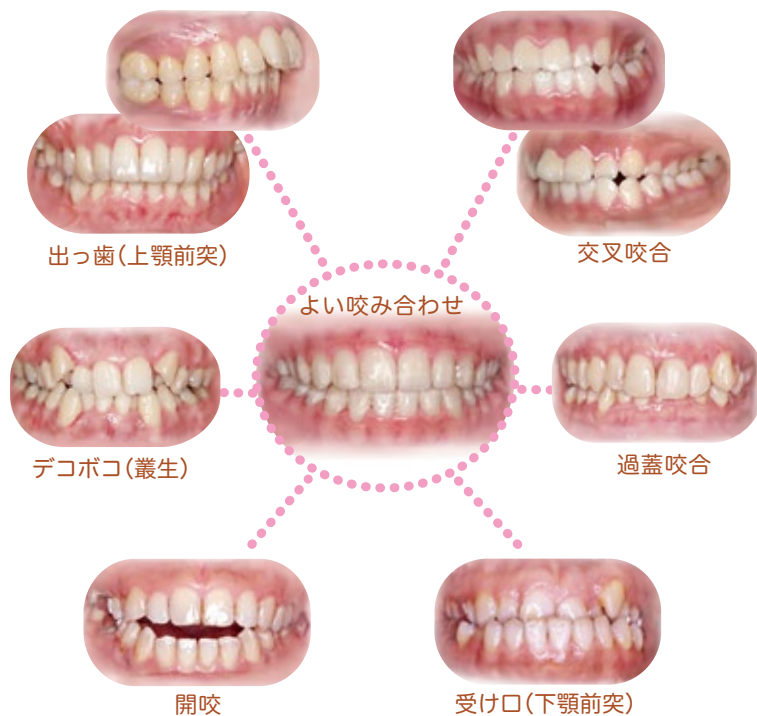
確認はできるものです。まずは鏡を見ながら、

自分の歯並びをチェックしてみましょう。

セルフチェックに当てはまる箇所があるようなら、

矯正歯科の専門開業医の元を訪ねてください。

### よくない歯並びの代表例



### 咬み合わせセルフチェック

- 噛んだとき、上の前歯が下の前歯より5ミリ以上前に出ている→出っ歯(上顎前突)
- 噛んだとき、上の前歯が下の前歯の内側に入っている→受け口(下顎前突)
- 奥歯で噛んだとき、上と下の前歯の間に隙間が空いて舌が見える→開咬
- あごの先がどちらかに偏って、顔の左右が非対称→交叉咬合
- 歯並びがデコボコしている(八重歯や内側に倒れこんだ歯などがある)→デコボコ(叢生)
- 左右で、あるいは上下で永久歯の数に違いがある→永久歯の先天性欠如
- 歯が抜けたままになっている→咬み合わせの崩壊
- 麺類を前歯で噛み切れない→開咬、受け口(下顎前突)、出っ歯(上顎前突)、デコボコ(叢生)
- サイコロ状の肉を食べるとき、左右の奥歯で同じように噛めない→交叉咬合、開咬、出っ歯(上顎前突)
- 上手に発音できない音がある(特にサ行、タ行)→開咬、受け口(下顎前突)、出っ歯(上顎前突)、デコボコ(叢生)

## わたしたち矯正歯科医会の取り組み

### (1) 医療広告規制

#### 医療広告では禁止されている表現がある

医療法の見直しに伴い、今年6月1日より医療機関のホームページが医療広告規制の対象となりました。それに伴い、ホームページに表示できる項目・内容は細かく制限され、抵触する場合には、是正命令や罰則が科せられます。例えば、歯科分野であれば「全く痛くない治療」「歯を抜かない治療」「日本有数の実績を有する医院」「最高の治療を行う」などの表現や、患者さんの主観に基づく治療の内容あるいは効果に関する体験談、矯正装置や医療機器の名称(メーカー名も含む)、効能・効果、性能等の記載などです。

#### 矯正歯科医会の会員クリニックなら安心

本会ではこうした現状に対し、早い段階から会員に必要なに応じたホームページの改変を呼びかけています。また、患者さんの紹介を生業とするようなホームページへのリンクがないこと、資格認定の掲載には認定を行った学会名を必ず掲載すること、標榜可能ではない診療科名を使用しないことなど15項目のリストを作成し、徹底に努めています。

#### 矯正歯科医会とは

日本で唯一45年以上にわたり活動している矯正歯科専門開業医の団体であり、矯正歯科分野で最初に認められた公益法人です。

## 矯正歯科治療中の記念に、ぜひ応募を!

### 第14回「ブレススマイルコンテスト」

==== 作品大募集中! =====



第13回最優秀賞作品



矯正歯科治療でキレイな歯並びになっていく皆さんの”輝く笑顔”の写真を募集します。

【テーマ】  
笑顔いっぱい!  
矯正歯科治療、楽しんでます!

【募集期間】  
2018年6月1日(金)～9月15日(土)

詳しくはホームページで  
[jpao.jp/smile/](http://jpao.jp/smile/)

