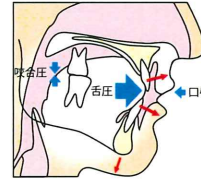
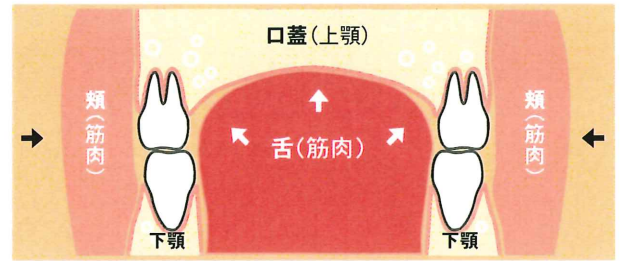


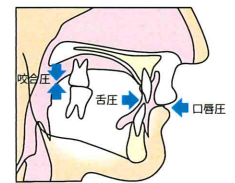
Q 後戻りしないためには？

歯並びが悪かったのを器具を使って機械的に場所をつくっても、治療後歯が元の位置に戻ってしまうことがあります。

口の中の歯の位置は、口蓋（上顎）、下顎、舌、頬粘膜のバランスで並んでいます。どこかのバランスが悪いと歯並びが悪くなります。後戻りを起こさないために、2つの大切な期間があります。



つり合っていない力のバランス



整った力のバランス

第1の時期

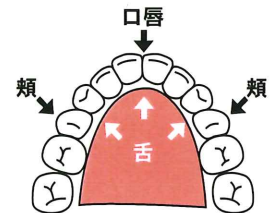
歯を移動した後は、歯の根の周囲の骨が固まるまで歯を保定する必要があり、床装置をそのまま装着したり、歯並びを整えながら保定する装置を新たに装着する場合があります。歯並びが整ったら装置は夜間のみ装着します。



第2の時期（恒久的な時期）

治療終了後も、咬合状態の定期健診は必要です。

後戻りの原因は、咬む機能が正しく働いていない場合や姿勢が悪かったり、悪習慣が再発することが考えられます。歯科医師や患者さんは、歯並びが悪いと考えますが、体の機能から考えると、不正な機能にはそれなりに不正な歯並びで、体のバランスを保っているのです。歯並びだけ治しても、悪い機能のままでは、また元の悪い歯並びに戻ってしまいます。せっかく治した歯並びが、後戻りしないためにも不正な機能も治しましょう。基本は、装置に頼らず、咬む機能の育成と維持が大切です。家庭でできる機能訓練をつづけて下さい。



U字型の歯列の内側には舌が、外側には頬筋や唇があり、上下的には歯が咬み合って安定しています。歯は力のバランスの中にあります。上下、内外の力のバランスが崩れると、U字型の歯列弓に歪みが表れます。

前でも右でも左でもバランス良く意識してたくさんかみましょう。

悪い習慣の改善が必要

様々な悪習慣が影響…。

- 頬づえ
- 口呼吸(口ポカン)
- 姿勢の悪さ
- 舌をはさむ癖
- 異常嚥下癖
- 唇を咬む癖
- うつぶせ寝
- 早食い
- など



口腔周囲筋のバランスを整える

- ① 舌は上顎と接し、歯を押ししていない（スポットポジション）
- ② 唇は軽く閉じ、鼻で呼吸している（鼻呼吸）
- ③ 嚥下時以外は歯は合わさっていない（安静空隙、下顎の安静位）

外見的に歯並びがきれいになっても、機能が回復しなければ、歯並びは元に戻ります。より機能が安定した段階に移行した時点が本当の治療が終了した時です。