

～マウスピース矯正10年の医師が贈る～

矯正を考えたなら

まず初めに

読んで頂きたい

本

著 土屋泰樹

あなたに合った矯正が分かります！

- ✓ 歯並びが気になる
- ✓ 顔のゆがみが気になる
- ✓ 肩こりや頭痛がある
- ✓ 顎関節症がある

これからの人生を
楽しくするための
知らないと損する
矯正の真実を大公開。

マウスピース矯正暦10年の歯科医師が送る

矯正を考えたらずば初めに読んでいただきたい本

はじめに

「歯並びは気になるけど時間とお金がかかるからどうしようかな」

確かに歯並びを直す矯正と言う治療は、イメージが湧きづらいので
そう思ってしまうのも無理はありません。

しかし今では、マウスピース矯正と言うものが出てきて、矯正自体が
わかりやすく、身近なものになってきました。

マウスピース矯正は、ワイヤーを使った矯正よりも

費用も時間もかかるんでしょ？

いまだにこのような間違った認識が、いろいろなところで言われています。

確かに10年前のマウスピース矯正は精度が低く、お世辞にも使えたものではありませんでした。

しかし、インビザラインを始めとした昨今のマウスピース矯正は、ワイヤー矯正をしのぐほどの、治療の精度を出すことができます。この小冊子を読み終えた時にあなたは、

- ・ワイヤー矯正とマウスピース矯正どちらが自分に合っているのか
- ・矯正は本当に時間がかかるのか
- ・本当に歯を抜かないと矯正ができないのか

- ・マウスピース矯正の中にもいろいろあるがどれがいいのか
- ・矯正をした後でなぜ歯並びが後戻りするのか

など矯正に関する疑問を解決できるようになります。

そして何が適しているかある程度自己判断できるようになるはずですよ。

今まで矯正を専門にやってきた先生はマウスピース矯正に対して、

かなり否定的な意見が多いのです。

それは何故かご存知でしょうか？

実は今まで専門医しかできなかったような細かい歯を動かすことが、マウスピースだと簡単にできてしまうんです。

昔はインプラントでも矯正でも専門医が最先端で行っていました。

しかし今ではマウスピース矯正が発明された後、専門家が行うような、細かい治療を、誰もができるようにになりました。

つまり今はどのようにして治すかと言う計画が重要になる時代です。矯正と言う人生をより良くする治療を行うのに、ぜひお役立ちいただければ嬉しく思います。

2021年1月マウスピース矯正専門歯科医師 土屋泰樹

第1章 歯の矯正法はどれも同じだと思っ ていませんか

もしあなたが歯の矯正はどの先生も同じことをやっていると思っ
ているとしたら、それはとても危険なことです。

実際にあつたお話です。

それはあるお母さんの話です。

「娘の歯の矯正が最後まで終わっているか見て欲しい」

突然そのようなことを言われて、自分は最初意味がわかりません
でした。

よくよく話を聞いてみると、ワイヤー矯正をしていて

ある程度動いたのですが、その先生が突然いなくなってしまう、音信不通になってしまいました。

ワイヤーも外れてきて、頬に刺さって痛かったので自分で無理矢理取りました。

今この状況で矯正が終わっているかどうかというのが、自分では判断がつかないので、矯正が最後まで終わっているか見て欲しいのです。

話を聞いて驚くとともに、とても悲しい気持ちになりました。

確かに、そのお母さんの言う事は間違っています。

矯正と言うのはゴールが先生の頭の中しかわからないところに問題があるのです。

そして、そのゴールにたどり着くまでに、どれくらいの期間がかかるか、どのような手順になるのか、実はそれについては先生も判断ができないことが多いのです。

何故かと言うと、ワイヤーをつけた歯は、どれぐらいの期間でどれぐらい動くかと言うのは、大雑把にしかわからないからです。

つまりゴールが見えないこと、そしてゴールにたどり着く期間がわからないこと、この2つが矯正のリスクにつながってしまいます。

第二章

矯正をすると体が不調になることがあるって知ってますか？

第一章で矯正がどれも同じだと思っていなかったかと言う話をしました。

「自分は矯正したけど何も問題なかったよ」
そういった方もいらっしやると思います。

しかし話を聞いてみると、矯正とは結びつかないところに体の不調が出てい
ることがあるのです。

それはどのようなことがあると思いますか？

実は次のようなことがあるのです

- ・歯ぎしりが強くなった
 - ・朝起きると頭痛や食いしぼりがある
 - ・眠りが浅くなった
 - ・肩こりや偏頭痛がある
 - ・日中眠くなることがある
 - ・疲れが取れない
- まだまだいろいろあります。

せっかく矯正をしたのに、その後に顎関節症になってしまっ
て、駆け込んできた方もいます。

一見歯並びは綺麗なのですが、体に合っていない矯正法をするとこのようになることがあるのです。

例えば歯を抜いた矯正をすると、歯並びがきれいになるのですが歯を抜いた分だけ、口の中の空間が狭くなるのです。

それによって、呼吸がしづらくなって口呼吸になり、寝てるときのストレスによる歯ぎしりや、肩こり頭痛、睡眠時無呼吸症候群が引き起こすいろいろな問題が出てくる場合があります。

つまり自分に合っていない矯正を選択すると、その後の人生まで変わってしまうわけです。プロの目から見ても、なるべく自分に合った矯正法を選んだ方が良いことがわかります。

第3章

私がこの小冊子を書こうと思った理由

インビザラインであなただけに幸せになっていただきたいマウスピース矯正の症例を数多くこなすためには、それなりの知識と経験が必要です。

私はこのインビザラインが有名になる前から、マウスピース矯正を行っており、マウスピース矯正業界では長い、10年の経験を持っています。

そこにマウスピースを使って、噛み合わせを治す顎関節症の治療を含めると、

マウスピースを使った治療を15年行っています。

それでは10年前のマウスピース矯正と言うのは、どのような治療だったのでしょうか。

今考えると、10年前のマウスピース矯正と言うのは、あまりお勧めできない治療でした。

インビザラインが、日本に入ってきたのが2006年ですので、かなり早い段階からマウスピース矯正を手がけてきました。

その頃自分は、クリアライナーと言う材料を使っていたのですが、お世辞にも歯を動かすほどの精度はありませんでした。

一本程度の歯を動かすのに、半年程度かかってしまうような、とても時間のかかる治療でした。

今のインビザラインを考えると4ヶ月である程度前歯が全部きれいになってしまう現在のマウスピース矯正と比べると、とても提案できるものではなく、ワイヤー矯正の仕上げ程度で使っていました。

それではなぜ続けていったのかお話ししようと思います。

それはある患者さんが、ワイヤー矯正で顎関節症になってしまったので治してほしいと希望があったからです。

その患者さんは矯正をしたにもかかわらず、歯並びはあまり良い状態ではなく、さらに顎関節症になってしまっていたのです。

さらに肩こりもひどく、歯ぎしりもあったのでワイヤーをつけても、すぐに外れてきてしまったり、壊れてしまいました。

そこで苦渋の策として、マウスピースで顎関節症治療しながら、歯並びも良くするためにマウスピース矯正を行いました。

結果として顎関節症や、歯ぎしりや肩こりも改善し歯並びもきれいになり、患者さんはマウスピース矯正っていうのは、こんなにいいものなんだと言ってくれたことに、すごく喜びを感じました。

そして噛み合わせや顎関節症を治しながら、歯並びを治せる
マウスピース矯正にすぐく可能性を感じていました。

言い忘れましたが、その患者さんは実際に矯正を終えるまで、
4年間かかりました。

当時のマウスピース矯正は、まだそこまでは動かす力がなかったので、
これだけかかってしまいました。今ではこの3分の1程度で
矯正が終わります。

ここまで来て、マウスピース矯正はやっぱり時間がかかるのではないかと
思っている方も多いと思います。

しかしこの話には裏話があって、その前のワイヤー矯正は
実は5年間かかっていたのです。

つまりこの頃から、ワイヤー矯正とマウスピース矯正というのは、かなり差がなくなってきたのです。

そして今ではワイヤー矯正より、マウスピース矯正の方が圧倒的に早く終わるようになりました。

どのマウスピース矯正でもいいの？

最近インビザライン以外にもたくさんさんのマウスピース矯正が出てきています。どれも良いことが書いてあり、費用の関係も考えるとかなり迷ってしまうと思います。

そこで、どのマウスピース矯正が良いか実際にお伝えしようと思います。

今のマウスピース矯正の治療法は、コンピューター上で歯の動きを計測して治療終了までの流れを計算します。

ここで問題となるのが、今までどれぐらいの患者さんの歯並びを治してきたかのフィードバックによる、データの蓄積が多いのか少ないのかです。

どういうことかと言うと、今まで治療のゴールにたどり着いた人がどれぐらいの期間、どのような歯並びでどのように治っていったか、そのようなデータがたくさんある方が、治療の精度が高くなっていくのです。

つまり、最近始めたようなところはそのデータがないために、治療の精度が

低く、本当にそこに行き着くのか実際のところは分かりません。

インビザラインは1998年に開発され、現在では6百万人程度のデータがあるので、他のマウスピース矯正より圧倒的に精度が高いように感じます。

つまりネットで簡単にできるような、マウスピース矯正は極力避けていただき、しっかりとした実績のあるマウスピース矯正を選んだ方が、結果的に自分の希望に沿った矯正治療ができると考えてください。

第4章

なぜインビザラインを選択したのか？

あなたのインビザライン体験談をお聞かせください。

まずは実際にインビザラインを体験された患者さんたちの声をお聞きください。

20代男性

こんなに早く終わるとは思っていませんでした。

ずっと歯並びで悩んでいて、自分で働くようになったら矯正しようと考えていました。しかしネット調べてみると、いろいろなことが書いてあって、実際にどれにしようかすごく迷いました。ここで治療を受ける前にも、いろいろな病院に話を聞き行つて、矯正治療は時間と費用がかかるものなんだなという様に思っていました。しかしここにきて、実際インビザラインの治療期間を聞いて、他の所では2年ぐらいかかると聞いていたのですが、半年程度で終わると言う様に話を聞いて、最初はほんかに終わるのかなと思っていました。しかし実際マウスピースをつけてみると、初日から結構歯が押される感じがあつて、マウスピースを外すと噛み合わせが変わつているのがわかりました。実際4カ月位目でほとんど歯並びがきれいになつたので、矯正つてこんなに早く終わるんだと思つていました。こんなに簡単なら、もっと早くやつてもよかつたかなと思つています。

30代女性

ワイヤー矯正で後戻りしてしまっただが楽に元に戻りました

ん10年位前に歯を抜いてワイヤー矯正をしたのですが、その後後戻り用のマウスピースをあまり使わなかったために、歯並びがまた悪くなってしまいました。行政の専門の先生のところに行ったのですが、一回歯を抜いているのでこれ以上の矯正はもう無理と言われました。そこで、ここのホームページにたどりついて相談したのですが、マウスピース矯正は歯を抜かずに行うことができるので、矯正の後戻りにぴったりなんですって言うふうに言われて、すごく希望が持てました。実際インビザライン治療を行ってみると、ワイヤー矯正よりも痛みが少なく楽に治療を行うことができました。何よりワイヤー矯正で大変だったのが、歯ブラシだったので、マウスピースを外して歯を磨けるっていうのが、すごく嬉しかったです。期間もワイヤー矯正は2年位だったのですが、インビザラインは3ヶ月程度で終わったので、今の技術の進歩はすごいなと思っています。

なぜ今インビザラインが選ばれているか。

実はインビザラインの治療と言うのは、ドクターによって治療方法がすごく異なります。

従来のマウスピース矯正ではできなかったことが、インビザラインだとできてしまうのです。

つまりワイヤー矯正でできる事は、マウスピース矯正で全てできるようになりました。

その反面ドクターの知識や経験が必要となり、インビザラインのトラブルも増えてしまったのです。

それはどういふことかと言うと、インビザラインと言う治療があまりに簡単に歯並びが治ってしまうために、多くの歯科医師が知識もないまま手を出し

てしまい、実際に歯が動かないと言うケースが出てしまったのです。

次の章ではインビザラインで失敗しないための方法をお伝えしようと思います。

第5章

インビザラインで失敗しないために

矯正では絶対失敗したくないですよね。

ここまで読んでいただいたあなたであれば、ある程度インビザラインについても知識がついていると思います。

それではどんな先生にお願いすればいいのか、何を選べばいいのか、そのような疑問が出てくるはずですよ。

そこでこの章では実際にインビザラインを安心して行うための知識をお伝えしようと思います。

そうすれば、インビザライン治療をする選択基準が自分の中で持てるはずで。

まず初めにインビザラインを短期間で終わらせようと言う考えを持つと、実際はうまくいかないケースが多いと言うことです。

先ほどインビザラインを4ヶ月で終わるとお話をしました。これはあくまで前歯だけの話です。

歯並びを直す上で、どうしても前歯だけでは収まりきらないケースと言うのがあります。その場合奥歯を動かしていくのですが、実は前歯を動かすより

も奥歯を動かす方が時間がかかるのです。

この奥歯を動かす見通しを、インビザラインの会社の診断そのままに行うと、思った通りに歯が動かないことが多々あります。

これはマウスピース矯正を行っている先生でも、知らない事実なのですが、インビザラインの材料ですと、奥歯は一本しか動かせないのです。

しかしインビザラインの会社は複数の歯を同時に動かすように設定してきます。ここを知らずにそのまま治療すると、奥歯が全く動かず治療の意味がないことがあります。

そしてこの重要な事は、あまり知られていないと言う事実があるのです。

もう少し細かくお伝えすると、マウスピースと言うのは700グラムの力をかけることができるのですが、奥歯2本で600グラムの力を使ってしまうのです。

前歯を動かすのは200グラム程度で、複数の歯を同時に動かせるのですが、奥歯を動かしてしまった場合は前歯はほとんど動かないのが実際のマウスピース矯正なんです。

ですので、それを知らないで設計すると短期間に終わるようにインビザラインの会社から診断が来ます。

しかし実際は歯が動いていないので、もっと長い時間がかかってしまったり、失敗したりすることがあります。

ここで重要な事は、奥歯を動かす際は時間がかかるということ
頭に入れておいていただいた方が良いと言うことです。

次に注意しなければいけないことが、レントゲンを取らずに
インビザライン治療を行うと、先ほどお話をした頭痛とか歯ぎしりに
つながりやすいと言うことです。

インビザライン治療は、ある程度歯の位置をコントロールできるので、
何も考えなくてもきれいな歯並びにすることが可能です。

しかし矯正治療と言うのは、歯並びを直すとともに体の機能を治すことと言
うことを忘れてはいけません。

あるべき位置に自分の歯があることが、体の機能を治すことにつながります。

あるべき位置に自分の歯がないと、筋肉と歯の位置がずれてしまい

噛み合わせがずれてしまうことがあります。

それにより歯ぎしりが起こったり頭痛が起こったりすることがあります。

そして歯というのは自分の脳を守る機能を持っています。

例えば顎を打った時、そのまま脳に衝撃を与えないように歯が力の方向のコントロールをします。

どういふことかと言うと、下の顎を打ったときにちょうど頭蓋骨の縦方向の骨に衝撃が加わると頭蓋骨を骨折するリスクが下がります。反対に頭蓋骨の骨がないところに力が加わると脳に衝撃を与えることになります。

つまり頭蓋骨の骨の位置と歯の位置をちゃんと計算した上で矯正をした方が
良いのです。そうすると体もその位置が楽なので、体が楽になります。
それにより体の筋肉の負担や噛み合わせの負担が減るので、頭痛や肩こりに
なりづらいのです。

そこまで計算した上で行くと、 σ と τ と言うレントゲンで3次元的に歯の位置
を見て、歯並びを直すと言うことが実はすごく大事になってくるのです。

大事なことなので度々申し上げますが、歯並びを直すのはインビザラインで
は簡単にできますが、簡単にできる以上診断が大事になってくるのです。

自分がマウスピース矯正を精度が低い時代から止めずに

ずっと行ってきているのは、実はこれができるからなのです。

ワイヤー矯正は、熟練の技術を持ってして、やっとこのような噛み合わせを作れるのですが、インビザラインは歯の位置を動かすことに関しては、熟練の技術と同等のことを行えるのです。

マウスピース矯正、特にインビザラインは治療のゴールが最初から目に見えて分かり、マウスピースの枚数も決まっているのでゴールまでの期間もはっきりとわかります。

その上でマウスピース矯正の特徴をしっかりと理解し、選択することがインビザラインを失敗しないコツになるのです。

その上でちゃんと自分の治したい部位を聞いてくれて、

レントゲン等の資料をしっかりと収集し、ゴールまでちゃんと話してくれるようなところを選ぶようにしてください。

そして、インビザラインであなたの歯並びがきれいになりこれからの人生が明るく豊かなものになることを願ってやみません。

インビザラインの疑問にお答えします

Q インビザラインのマウスピースはどのように交換するのですか
A インビザラインは基本的に1週間に1枚交換します。ただし、光加速装置のように治療を早める機械を使うと、3日に1枚程度交換できるのでより早く終わります。

○ 親知らずは抜かないといけないのですか

▶ 基本的に親知らずは抜かずに矯正することができますが、奥歯を動かす場合は親知らずを抜いておいた方が早くはが動きます。

○ 下顎が前に出ているのですが治すことはできますか

▶ インビザラインでは反対高校も直すことができますが、骨格性と言われる骨が前に出てしまっている場合は、外科処置と併用して行う必要があります。

この場合は外科処置を行っている矯正専門医に依頼することになります。

○ どのように歯型を取るのですか

▶ インビザラインはアイテロと言うお口の中のデータを CCD カメラで撮る方式と、シリコンと言う材料で形を取る方法があります。

しかしシリコンよりも CCD カメラの方が精度は高いので、できれば空いてる

と言うスキヤナーで撮った方が治療が早く終わります。

○矯正は痛いですか

▲インビザライン治療を行う方のほとんどが言うのですが、痛みはそれほどでないです。ただし最初の3日間マウスピースを交換したばかりの時は押される感じが強いです。その時に食事をすると噛み合わせがずれているので食事がしづらいことがあります。

○どれぐらいの時間付けていけないといけないのですか

▲インビザラインは20時間以上つけて初めて効果が出ます。磁場仮付けられない場合は、少し日を伸ばしてトータルで20時間以上たてば次のマウスピースに交換できます。

○お手入れはどのようにすれば良いのですか

▶まずマウスピースを外した状態で、自分の歯を磨くようにしてください。その際にお持ちの歯ブラシと一緒にマウスピースを磨いてください。またにおいが気になる方は、専用の洗浄剤を使うようにしてください。

○治療費はどのくらいかかりますか

▶矯正治療は保険診療が効きません。また前歯だけで治るのか奥歯も必要なのかで費用が異なってきます。症例の難易度によっても平費用が異なりますので事前に先生とよく相談してください。

○インビザラインに保証期間はありますか

▶インビザラインの保証期間は前歯だけで2年間奥歯は5年間と決められています。

その間の虫歯や歯周病、事故を除いた後戻りに関しては費用のご負担はいただきません。

終わりに

ここまでお読みいただきでどんな感想持ちになったことでしよう。

普段患者さんからは見えにくい、そして知ることのできない

矯正治療の裏側も書かせていただきました。

私とあなたが、どのようにすれば信頼関係を保ち、安心してインビザライン治療を受けていただけるのかを考えながらこの小冊子を描きました。

矯正治療というのは長い時間かかります。しかしその時間がかかるのに理由なく漠然と行っている矯正治療があると言うことも事実です。

それを歯並びが治るのには時間がかかるからの一言で

治療されているとしたらあなたは どう思いますか。

本屋さんに行くのと歯並びや矯正の事について書かれている本がたくさん売られています。でもそこにはこの小冊子に書かれているような事は一切書かれていません。

ですから今まで矯正治療に対して何も疑問も持たずに行ってきた状況に対し
実際私が伝えなければならぬのです。

インビザラインは本当に素晴らしい治療方法です。

想像してみてください

インビザライン治療で歯並びがきれいになることによって

歯並びを気にせず大きく笑える

口元を気にせず友達との話ができる

気持ちの前向きになる

歯並びを見るたびに気が滅入る時間がなくなる

これらのことが現実になったらほんとに素晴らしいことだと思いますか。

私はあなたが歯並びで失ってしまった気持ちや時間を考えると悔しくてなりません。

インビザラインは今のライフスタイルを変えることなく歯並びをきれいにし、さらに良いライフスタイルに交換する方法になります。

ですからあなたにも是非インビザラインを検討してほしいのです

でもこれまで歯並びでさんざん苦労されてきたあなたのことですそんなに簡単にじゃあインビザラインに決めたとと言えるわけではありませんよね

そんな時は信頼できるインビザラインのプロにお任せすることが一番です

信頼できるプロと一緒にじっくり相談しながらあなたが本当に納得できる方法を受ければいいのです。

これ以上歯並びで悩む必要は無いのです。

一刻でも早くインビザラインで歯並びの悩みが解消できることを本当に願っ

ています。

最後までお読みくださりありがとうございます。
あなたの健康と幸せを心からお祈りしています。

2022年1月吉日

ひだまりおとなこども歯科 院長 土屋泰樹

プロフィール

土屋泰樹 ひだまりおとなこども歯科院長

大学を卒業後噛み合わせの大家、小出教授に出会い噛み合わせの魅力にどっぷりハマる。その後小出教授の1番弟子、福島県浅野先生の医院で勤務し、500名以上の噛み合わせに治療にあたる。その後東日本大震災の影響で伊豆の国市へ戻り、実家の三恵歯科医院へ勤務。2020年ひだまりおとなこども歯科を開業する。マウスピース矯正を早い段階から行っており、現在はマウスピース矯正と噛み合わせを治すための勉強会グループに参加。鬼手仏心をモットーに日々診療している。

所属

日本一般臨床医矯正学会

日本臨床歯科補綴学会 他

2021年1月1日 初版発行

著者 土屋泰樹

定価：1200円(税込)

Copyright©2021 Yasuki Tsuchiya All Right Reserved.

