



「イート通信」の「イート」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。



### イートな話

「私は矯正した方がよい歯並びですか？」とよく聞かれます。この質問への回答は、実はとても難しいです。

約20年前のイギリス矯正歯科学会誌に、Index of Orthodontic Treatment Need (IOTN) という、矯正治療の必要性の指標を示した論文が掲載されています。歯に関して5段階、審美に関して10段階に分けられており、この段階が高い人ほど矯正治療の必要性が高いという指標です。例えば、歯に関する項目で一番必要性が高いGrade5には、一部の歯の萌出が妨げられるほどひどいガタガタした歯並びや、上の前歯と下の前歯の前後的距離が9mm以上の出っ歯、などが挙げられています。では、矯正治療の必要性が高いGrade5であれば「矯正した方がよいですよ」と治療を勧めた方がよいのでしょうか？私は、ちょっと違うような気がします。矯正装置を装着することでむし歯になりやすくなるなど矯正治療にはリスクがありますし、なにより矯正しなくても普通に生活できますからね。この指標は現在も海外で使用されていますが、主として矯正治療に対する保険給付金を決めるために使われており、矯正治療を勧めるためには使われていません。

したがって「矯正した方がよいですか？」と質問された場合、ガタガタの程度や出っ歯の程度についてのお話しはできるのですが、矯正した方がよいかについてのお答えには、ちょっと困ってしまいます。私は多くの場合、「自分自身の歯並び・かみ合わせの問題点を認識し、がんばって治したい、という気持ちを持たれていれば、矯正されたらよいと思いますよ」と回答しています。当院に通院中の方は、矯正治療の大変さを、もうすでにわかっていると思いますので、なんとなくご理解いただけますよね。

藤木辰哉



**Q: 歯みがきしすぎると、なにか問題はありますか？**

**A: 歯が削れてしみてきたり、歯ぐきが下がってきたりすることがあります。**

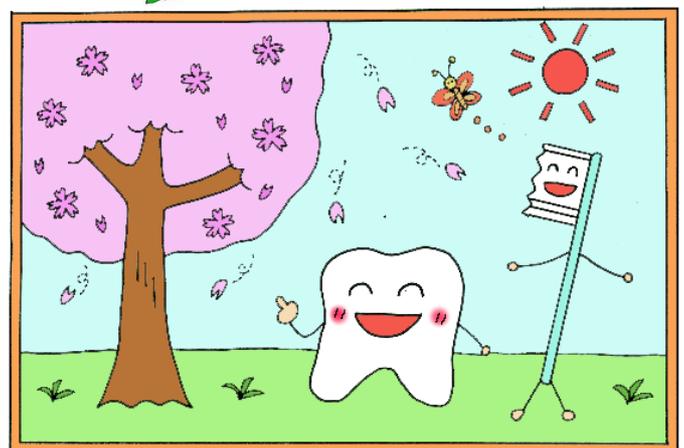
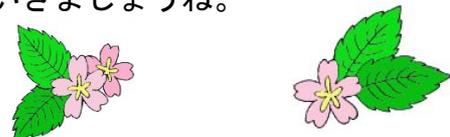
歯みがきはしっかりした方がよいのですが、歯みがきをしすぎることによって問題が生じる場合があります。具体的には、歯が削れてきたり、歯ぐきが下がってきます。

多くの場合、力の入れすぎが問題になります。歯ブラシの毛先が2-3日で開いてしまう人は、要注意です。できるだけ、歯ブラシは鉛筆持ちで持つようにしましょう。こうすることで、力の入れすぎをある程度予防できます。

「オーバーブラッシング」とインターネットで検索すると、歯の削れ方や歯ぐきの下がっている様子（写真）などが見れますよ。



とても寒い冬が終わり、気持ちのよい季節になってきました。春から新生活という方もおられると思います。不安と期待の入り交じる季節ですが、何事も前向きにがんばっていきましょうね。



ご意見やご感想をお寄せください。

当院のスタッフへ直接、またはE-mail (fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp) でお願ひします。