

# MORE

Quality Life Magazine

[モア]

ファッション提案特集

## 活躍度NO.1のアイテムを 選ぶ! 生かしきる!

- 1 今年のJKポスト紬ブレを探せ
- 2 シンプルニットの着こなしレッスン
- 3 価値ある新ボトムBEST3

ビューティ立体特集

## そろそろ変えたいね! 秋のヘアスタイルブック

- ①あの子のこんなヘアが人気
- ②ショートからロングまで  
秋の服に合う新作カタログ
- ③この秋の前髪テクニック

## 恋愛生態学 女と男の隠された本能? あなたのフェロモンが 男を魅きつける

提案特集

### カチッと上品に決める ソフトラッドのブランド図鑑

### 独占インタビュー&ファッションEYE 今年のダナ・キャランはここが違う!!

## 特別企画 ハブルが消えた今だから ひ弱な彼よりお金が欲しい!

PEOPLE

三田寛子 山田邦子 時任三郎

モアの旅

### 秋のせいたく 全国ベスト10 露天風呂のある和風旅館

# 11

1991・NOVEMBER

520yen



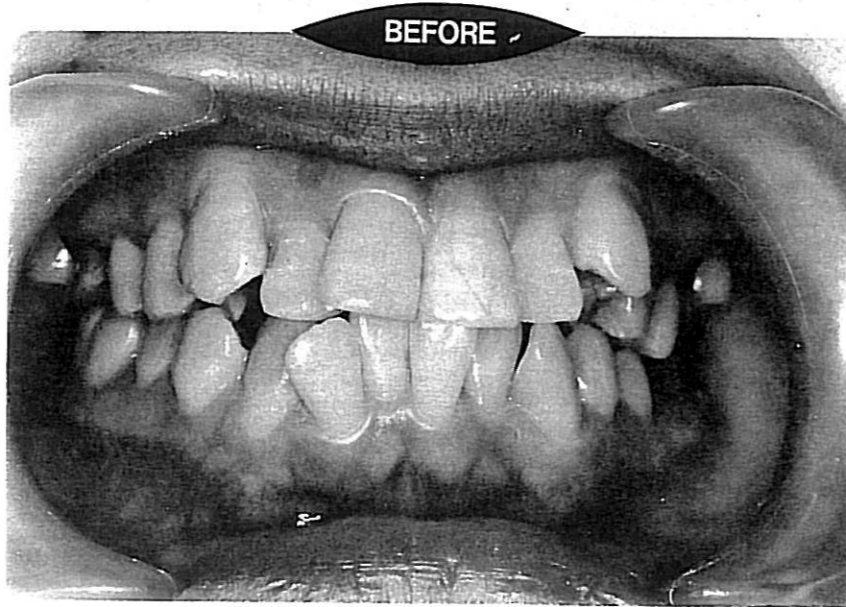
◆MOREヘルス特集



美しい口もとで  
心も体もイキイキ!

# 歯列 20代からでも遅くない 矯正

歯並びの悪さは、知らず知らずのうちに  
体や心に悪影響を与えます。  
また、よくないと感じていても20代では遅いわ、  
などと諦めていたり。  
そこで歯列矯正の最新レポート。  
今は20代でも予想以上に早く、  
きれいに矯正できるようになっているのです。



20代でも歯列矯正で、こんなに変わる!! 写真は20代の女性の矯正の実例写真。治療期間は約16カ月で、費用は約120万円。歯の状況によってはもっと短時間でOK。結果的に、虫歯・歯周病予防にもなる

# 20代だからこそ治したい!! あなたの歯並び

歯並びやかみ合わせが、健康や美しさにまで影響している!! 歯のメカニズムと大切さを、中原悦夫先生にじっくり聞いて、まとめました。どうやら20代が治し時らしいのです。

## かみ合わせが悪いと、心と体に黄信号が!

最近、若い人たちの歯並びが悪くなっています。食事の内容が変わり、昔よりも柔らかい食物を食べるようになったので、あごの発育が不十分なのです。しかし、はえてくる歯の数は変わらないので、歯はねじれてはえたり、斜めに重なってはえてしまったり、上の歯と下の歯の「かみ合わせ」は不安定になります。

さらに、もともと歯並びがよくても、親しらずや虫歯の影響を受けて、かみ合わせが悪くなることもあります。(下図参照)

しかし、人間の体は順応性が高いので、痛みなどには敏感でも、口の中に感じる違和感には、すぐに慣れます。歯並びが悪くても、親しらずや虫歯からかみ合わせがずれてきても、あまり意識されないのです。

そのかわり、その微妙なズレを修正するために、顔に縦横に張り巡らされた筋肉は、不自然な動きをせざるをえなくなります。その結果、顔の筋肉は左右不対称に発達してしまいます。

さらにその筋肉に脂肪がつき、輪郭も変わっていきます。たった0.1ミリの歯のズレでも、顔には確実に影響が出ます! 歯ぎしりという悪いくせも、かみ

合わせの悪さが原因の1つ。歯ぎしりの原因はかみ合わせのズレと精神的ストレス、そして体のゆがみ。この3つが重なると、歯ぎしりが起ります。

また、影響は顔だけでなく体全体に広がります。かみ合わせのズレから、肩こりや血行障害、さらには冷え性や不妊症の原因になることもあるのです。また、姿勢が悪くなったり、腰痛や脚の変形を招きます。

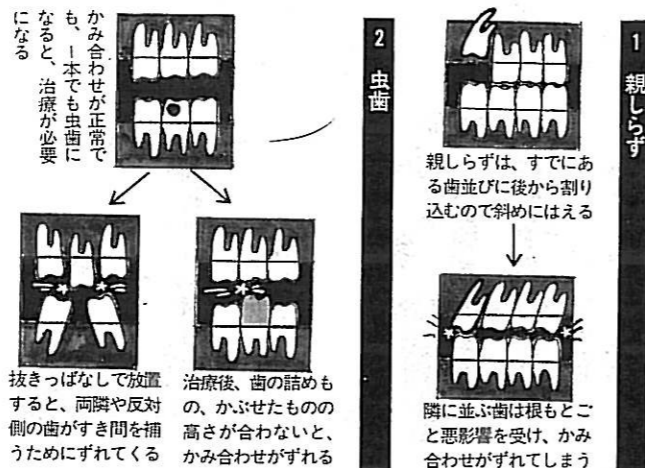
さらに、人間は何か集中する時には歯をかみしめます。かみ合わせが悪いと、かみしめることもできませんから、物ごとに集中できなくなります。知力体力ともに自分のパワーをフルに発揮するために、かみ合わせを無視するわけにはいきません。

## 国際化の中で、日本人は歯に無責任すぎる

歯並びの悪さが生み出す精神的ストレスも見逃せません。日本の女性に、笑う時に口もとを隠す人が多いのも、口もとに自信がないからではないでしょうか?

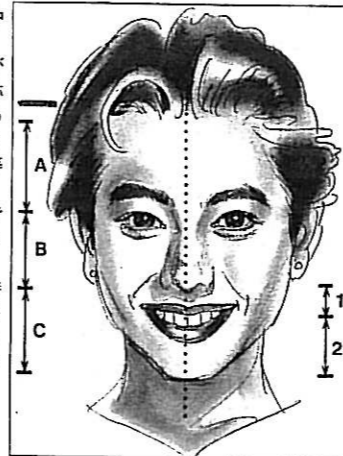
笑うと歯茎が出る。口もとが左右どちらかにゆがむ。歯の色が汚い。歯にすき間がある。歯並びが悪い。だから、笑えない……こんなコンプレックスが原因で、対人関係で大きな損をしたり、物ごとに消極的になっていませんか?

## かみ合わせが悪くなる原因



## 理想的な歯並び

- 顔の中心と前歯の中心が一致している
- 前歯の中心の2本が一番大きく、左右対称にだんだん小さくなる
- 顔の長さは眉の下、鼻の下を通る線で3等分される
- 鼻の下からあごまでの長さは、唇で1対2に分けられる
- 歯をかみ合わせた時の前歯の状態は、上の歯が下の歯の3分の1から半分を隠している





**CHECK LIST**

YESが5つ以上の方は要注意。8つ以上の方は専門の医師に相談してみよう

- ①ニッコリと微笑む時、口もとに自信がないのでいつも手で口を隠してしまう
- ②顔が左右対称ではなく、目の大きさも左右でだいぶ違うと思う
- ③体が左右対称ではなく、どちらかの肩が極端に下がっている
- ④歯のかみ合わせの先端の部分がすり減っている
- ⑤寝ている時に、必ず歯ぎしりをしてしまう
- ⑥虫歯が多く、今まで何軒もの歯医者で治療を受けた
- ⑦治療途中なのに放り出したままの歯がある
- ⑧物を食べる時、どちらか片方の歯しか使わない
- ⑨歯と歯の間に隙間がある
- ⑩人差し指で鼻の先端と下あごの先を同時に触れようとすると、唇が邪魔になる。あるいは上唇より先に下唇に触れてしまう
- ⑪かみしめた状態のまま下あごを前後左右に動かすと、奥の歯がほかの歯にぶつかってかみ合わせが浅くなる
- ⑫前歯の先端だけを軽く合わせた状態から、深くかみ合わせる状態に移る時に、下あごが左右どちらかにずれてしまう

●かみ合わせについての最終的な判断は、専門医に任せるべき。上のチェックで思い当たる節のある人は専門医へ

**歯のかみ合わせからこんなトラブルが体に出る**

**片頭痛◆**

正しくないかみ合わせが定着してしまうと首の筋肉がこり、血行が悪くなって頭痛・難聴などの障害が出ることもある

**下ぶくれ◆**

かみ合わせが正しくない場合、それを補おうと下あご（エラの部分）が極端に発達し、筋肉がついてしまう。さらにその部分に脂肪がついて、顔の輪郭はほおから下がり異常に膨らんでしまうことも

**肩こり◆**

あごに無理な力がかかるので、首から肩にかけての筋肉がこってしまう

**腰痛◆**

咬合が正常でないと背骨に影響しやすく、背骨のゆがみに結びつきやすい。腰椎にもゆがみが出るので腰痛の原因にも。女性の場合、妊娠しにくくなる傾向もある

**姿勢◆**

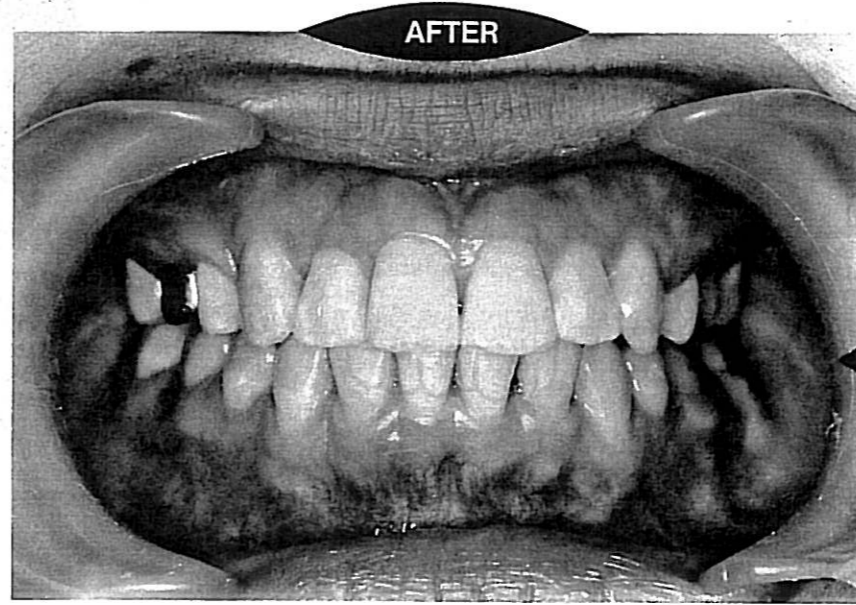
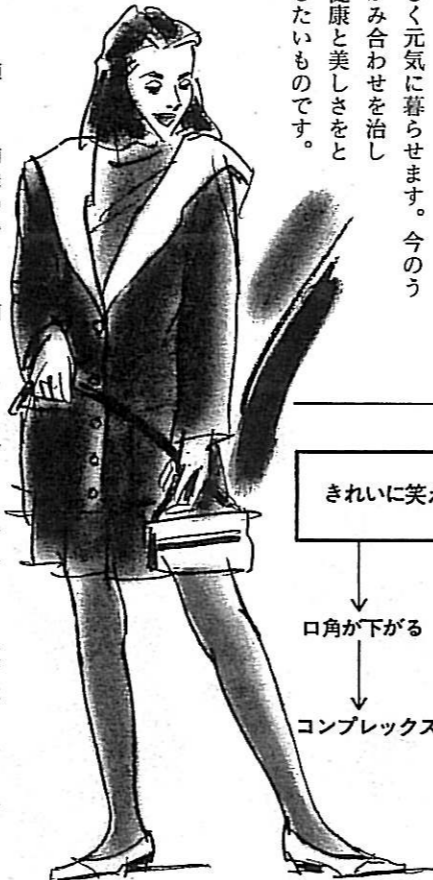
歯をきちんとくいしばれないために、背中をまっすぐに保つのがつらくなり、姿勢も悪くなる

**冷え性◆**

首まわりの筋肉が疲労することから、血管や心臓の動きをつかさどる自律神経が変調をきたし、それが原因で血液の循環が悪くなるので冷え性をよんでしまう

**脚◆**

体の中心である背骨がゆがむことから、足の各関節にも影響が出る。その悪影響をカバーするために付近の筋肉が異常に発達し、脂肪がついて足の形が悪くなるケースが多い



「もう治らない」と諦めている悪い歯並びや出っ歯、受け口も努力だけで驚くほどきれいになります。今まで原因がわからずに悩んでいた体のトラブルも、かみ合わせを治せばだんだんよくなるかもしれません。「20代では遅くないか」という心配も、不要。目立たない装置で、半年から1年半で、歯並びもかみ合わせ

**大人になっても矯正は決して遅くない**

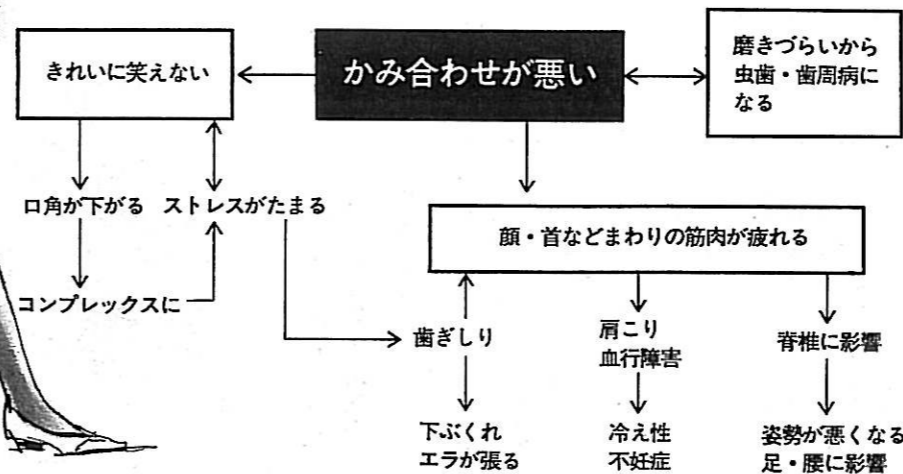
欧米などでは、口もとの美しさはステイタスシンボル。美しい歯並びは、知性や教養、マナーと同じように「身につけておくべきもの」なのです。だから子供のうちに、親が矯正に連れて行って治します。日本では、まだ歯に関する意識が遅れているので、歯並びが悪いまま大人になってしまっている人が多くいます。国際化が進む中で、私たちもそろそろ、歯の機能と美しさに関心を持つべきではないでしょうか？

も、かなりよくなります。あの山口百恵さんが、矯正クリニックを訪れたのは、芸能生活を引退してから。順調な妊娠と妊娠中の歯のダメージを最小限に抑えるための通院でした。また、精神集中できるようにと、カール・ルイスがかみ合わせを整えたのは、世界記録に挑戦する直前のことでした。矯正は、本来そうあるべき姿に戻すための治療。歯が正常な位置、並び方に戻れば、虫歯や歯周病の予防にもなり、年をとっても自分の歯で、若々しく元気に暮らせます。今のうちにかみ合わせを治して、健康と美しさをとり戻したいものです。



中原悦夫先生●テキサス大学などで研究を重ねる。現在は東京の協立歯科で審美歯科治療・矯正を行っている

**かみ合わせの悪さと心身への影響関連図**



# 短期間で美しく仕上がる、新矯正システム

「痛い」「格好悪い」「長い」が今までの矯正の悪いイメージ。でも、矯正もニーズに応じて進化しています。早く、目立たない方法で、きれいに仕上げる矯正の最新レポート！

## カウンセリングから完成まで詳しく解説 歯列矯正のプロセス

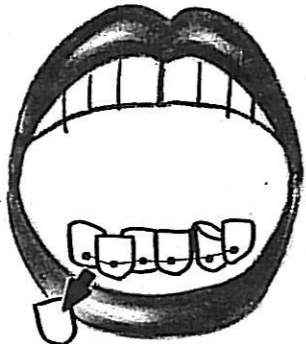
START

### カウンセリング

歯と歯根の状態、かみ合わせ、あごの動きなどを確認し、矯正の方法を話し合います。症状が重い場合には外科手術が必要になりますし、すぎ間程度の問題なら修正だけで解決する可能性もありますから、これは大事なプロセスです。料金は5000円から1万円程度です

### 矯正開始

#### B. 矯正器具をセット



歯の表面にブラケットという金具をつけ、強化ゴムで調節しながら引っ張り、歯を根もとごと移動させます。 unnecessary 歯は抜くこともあります

#### A. クリーニング



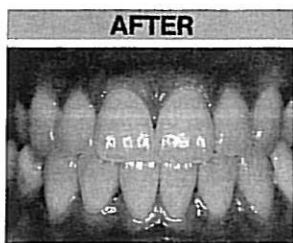
歯並びが悪いと磨き残しが多く、その結果歯茎も弱っている場合が多いので、矯正はまず歯の汚れ落としと歯茎マッサージから始まります

### 矯正期間を短縮。美しく仕上げる新技術 プラスαの補てつ技術

矯正だけで歯をきれいに仕上げるには時間がかかります。そこで、最近では、ある程度歯並びが整ったところで、補てつ技術で仕上げる方法がとられています。

一番ポピュラーなのは、ポーセレン・ラミネート・ベニアという方法。歯の表面のエナメル質の部分を約0.5ミリ削り、上から薄いセラミックを特殊な方法で接着します。

ちょうど爪のようなので、形状を調節することで、歯の色を白くしたり、長さを足したり、隣の歯とのすき間を埋めることができます。症状が軽い場合には、この方法だけで歯並びを治すことも可能です。期間は通院2回から3回、費用は1本10万から15万円が相場です。



歯の表面のエナメル質をごく薄く削り、そこに薄いセラミックを特殊な方法で接着します。数年前から日本でも行われるようになった方法ですが、耐久度も高く、美しく仕上がります



ある程度矯正の効果が出た時点で、歯の色を白くしたり、すき間を埋めるために用いる方法です。歯茎の状態が悪いと接着できないので、治療の前にクリーニングやブラッシングが必要で

矯正する時には、まずカウンセリングを徹底的に。歯や歯根の状態、かみ合わせる時のあごの動きをすべてチェックしてもらい、矯正方法を相談しましょう。症状が軽い場合には、1カ所を削るだけで、また補てつ技術だけで済むこともあります。重い場合には、外科手術を受けたほうが結果的に早く仕上がります。

矯正を始める前には、矯正をスムーズに、より効果的にするため、歯のクリーニングやブラッシングの指導から始めることもあります。また

歯が多すぎて歯並びが乱れている場合には、 unnecessary 歯を抜歯します。歯に装着するブラケットは、透明タイプや歯の裏側につけるものが一般的になってきました。

痛みに関しては、人によって感じ方はさまざま。でも、その人が、本来そうなるはずだった歯並びに「戻す」のが矯正です。あごの動きや歯根の状態を計算した矯正方法なら、痛みは我慢できる程度ですむはず。あまり痛みが激しい場合には、担当医に相談してみましょう。

### こびりついた歯の汚れを落とす「歯のエステ

歯は食事のたびに汚れるのに、洗っていく構造になっている。だから口の中は磨き残しがいっぱい。歯の汚れはほとんど蓄積されている。そこで最近では、歯の徹底的なクリーニングをしてくれるクリニックがいくつか登場してきた。

体験してみたのは、東京・青山にある「D2クリニック」。矯正から一般歯科までカバーしてくれる歯医者さんだけだと、スウェーデンで開発されたPMTCという歯のクリーニングだけを受けることも可能。

手順は簡単。特別なペーストを塗って、4種類のチップを動かして、つかえを除去して、器械で歯と歯茎を大掃除してくれる。ぜんぜん痛くない





「今年の1月、27歳の誕生日を記念して矯正を始めたの。半年かかったけど、やってよかった。鏡を見るたびに口もとが気になっていただけ、今はもう思いきり笑える。これ、想像以上に気持ちいいことですよ」と、ジョアンさん。下の前歯の凸凹がどうしても気になって、仕事に差し支えないように歯の内側からブラケットを装着。少し修正も加えて、ほぼ完璧な、美しい歯並びに。

「小さい時アメリカで育って、友達もたくさんやっていました。向こうでは、きれいな歯並びはステイタス

だし、外見にも、一生の健康にもかかわることだから、歯にはお金をかけるんです。私は子供の頃は、金具をはめるのが怖くて結局やらなかったの。(笑)その分今になってやっただけけど、最近技術が進んできたし、目立たないやり方もあるしね。それに、歯並びがよくならたら唇の形もよくなったみたいなの」

笑顔もご覧のとおり、絶品。



じょあん●1964年1月19日生まれ、10代からモデルとして活躍。美容・健康に詳しく、講演までこなす。料理の腕もプロ並み

## 「思いっきりスマイル」に自信がついた！ ジョアンさん(モデル・27歳)

**完成**

完成まで、その人の歯列の状態にもよりますが、矯正期間は約半年から1年半。補てつによる修正は、2-3回の通院ですみます。費用はだいたい、矯正が80万円から150万円。補てつは1本12万円くらいから相場です

**C. 必要に応じた補てつ、修正**

歯の凹凸がなくなり、歯列がある程度整った時点で、歯のわずかなすき間やひとまわり小さい歯、落ちない汚れなどを補てつ技術で治します

## 矯正の必要がなくてもトライしてみたい ワンポイントの修正・補てつ技術

①すき間を埋める

歯にすき間があると両側の歯が内側に寄って歯並びが乱れます。上から薄いラミネートを張り、すき間を埋めて歯のズレを防ぎます

②クリーニング

汚れの原因がタバコのヤニやお茶・コーヒーなどによるものなら、特殊ペーストで磨いてもらえば、すぐに汚れは落ちます

③ポリッシング

歯の表面を研磨します。(スクラブ入りのペーストで磨く)しつこいヤニや歯垢などもすっきりと取れます。表面はツルツルに

④ブリーチング

色を明るくするために、特殊な薬剤を塗布して、光と熱を当てます。1回30分で、3~5回かかり、費用は1本2~5万円かかります

にっこり微笑んだ時に見える前歯の印象で、その人のイメージは大きく変わります。ある程度矯正が進んだら、前歯の色や大きさを再チェックしましょう。

矯正の必要がない人でも、前歯をきれいにするだけでかなりのイメージアップができます。

まず色は、人によってそれぞれ違います。右のポーセレン・ラミネート・ベニアには色の種類が約30種類ありますから、自分の歯に近い色を選びましょう。

歯の大きさも、同じ方法で大きく、また長く見せることができます。自然な比率で前歯のバランスを取りましょう。

磨いても落ちない汚れは、ポリッシング(研磨)、ブリーチング(漂白)、クリーニングなどの方法を組み合わせることで、だいたいきれいになります。習慣的にクリーニングを心がければ、虫歯や歯周病の予防にもなります。

### INFORMATION

#### 矯正プラス補てつ技術を持つ歯科医

協立歯科	東京都渋谷区恵比寿西2の2の8寿ビル4F	☎03・3770・5515	十分なカウンセリングが特徴。日曜は歯のクリーニングも
医療法人 廣仁会 ・協立歯科	東京都中野区鞆の宮4の1の13	☎03・3339・6483	一般歯科中心だが矯正の相談も受け付けている
名軌歯科	東京都千代田区内幸町1の1の1帝国ホテル内	☎03・3503・1180	補てつ・修正技術は最新。矯正の相談にも応じてくれる
医療法人 株堂 いとう歯科医院	茨城県石岡市旭台1の16の24	☎0299・26・8088	新しい矯正・補てつ技術に積極的に取り組んでいる
酒井歯科	北海道帯広市大通り南10丁目	☎0155・23・4480	全身疾患とかみ合わせの関連を重視して診療、治療する
安倍歯科医院	静岡県静岡市みずほ4の10の5	☎054・257・5201	歯の機能と美しさを両面を重視して治療してくれる



コンピュータ使用のカウンセリングも好評とか。デンタル・デザイン・クリニック・インターナショナル☎03・3406・1115要予約

し、所用時間も約30~40分。終わると、口の中はすっきりさわやか。歯の表面がツルツルになって気持ちいい。習慣的に続けられれば、虫歯や歯周病予防になり歯も白くなるという。タバコのヤニ取りには、塩のパウダーを噴射して取り除く方法もあるとか。

これで費用は1回1万2千円。爽快感といふ満足感といふ、これはもう歯のエステ。汚れがちよつとも気になったらトライをおすすめ。