



子どもに美しい歯並びを望むのは親の自然な愛情です。

お子さんの歯並びが「ちょっとおかしいかも？」と感じたとき、
おうちの方がもっとも悩むのは、「いつ、どうやって治療すれば
いいのか」ということではないでしょうか。本書では、その疑問
に答えることはもちろん、歯医者にかからなくてもおうちで歯並
びを治せる**おうち矯正**のコツについてお伝えしていきます。

子どもは日々成長します。正しく成長すれば歯は自然にきれい
に並ぶのです。すべての病気に原因があるように、悪い歯並びに
も原因があります。歯科医は治すことが仕事ですが、そもそも悪
くなる原因を作らなければ、治療は必要ありません。子どもと家
計にかかる負担を考えれば、その方がずっといいはずです。

お子さんの歯をよく見て、「何かおかしい」と感じたら、すぐ
に本書を開いてください。「何かおかしい」と早めを感じるこ
とがおうち矯正の最初の一步です。「何かおかしい」くらいであれば、
おうち矯正で治ってしまうこともある一方で、そのまま放置すれ
ば矯正歯科でなければ治せない状態になってしまうことも多いの
です。

本書を読んでいただければ、「何かおかしい」と気づくように
なるだけでなく、「何がおかしいのか」「いま何ができるか」「歯医
者に行くべきかどうか」がわかるようになります。歯並びが乱れ
る原因に早く気づいて解消すれば、歯科矯正に大金を使うことな
く、美しい歯並びと健康的な顔立ちになれるのです。

歯並びが影響を与えるのは容姿だけではありません。「齟齬^{そご}」という言葉があります。物事がうまく噛み合わず、食い違ってうまく進まないという意味です。歯並びが悪く、うまく噛み合わなければ、からだの他の器官にも影響がでます。歯並びが悪いということはまさに齟齬の状態なのです。

古代中国の春秋時代、斎の管公は「一日を楽しみたければ花を活けよ。一年を楽しみたければ花を植えよ。十年を楽しみたければ木を植えよ。百年を楽しみたければ人を育てよ」と教えています。この言葉は子育てにも通じます。子どもの歯並びはたった一日でも変化します。一年放置すれば手遅れになるかもしれません。十年放置すれば取り返しがつかなくなります。人生百年時代、成人後の歯並びは人生に大きな影響をあたえます。

赤ちゃんが生まれたら、ぜひ本書を「家庭の歯科医学」として常備してください。できるだけ早い時期に歯の病気と歯並びの異常に気づいていただき、お子さんの健康と顔立ちを守るために最適な解決方法が見つかることを願っています。

鈴木 設矢

はじめに 3

第1章

一見きれいに並んだ乳歯は危険信号



おうち矯正を始めましょう13

🦷 気になる歯並びもおうち矯正で治しましょう14

むし歯は減ったのに、歯並びはなぜ放置？ 14

3歳から6歳までの観察が歯並びを決めます 15

おうち矯正を始めましょう 16

🦷 子どもの歯並びが悪いと感じたら17

早期治療のチャンスを逃さないで！ 17

矯正治療は高くつく？ 18

🦷 子どもの歯の成長を知っておきましょう19

歯の抜けかわりはからだの成長を示すバロメーター 19

おうち矯正に最適なのは3～6歳 19

第二次成長期になるとおうち矯正では治せません 20

🦷 乱ぐい歯（叢生）にさせないために22

44%の子どもが叢生（乱ぐい歯・八重歯）になります 22

叢生を治す三つの方法 23

知っておきたい抜歯矯正のリスク 24

すき間がない乳歯は悪い歯並び 27

乳歯の歯並びはすきっ歯が正解 28

奥歯が重なって生えてくる理由 29

犬歯の叢生と日本にはなじみのない削合治療 31

📌 コラム 抜歯矯正は顔の印象に影響します 33

第2章

おかしいと感じたときが おうち矯正のチャンス

叢生になる歯並びは2～3歳で決まります……………35

🦷 いろいろな歯並びの異常を知っておきましょう……………36

- 叢生（乱ぐい歯、八重歯） 36
- 上顎前突（出っ歯） 37
- 離開（歯間のすき間） 37
- 過蓋咬合（下の歯が見えない噛み合わせ） 37
- 反対咬合（受け口） 37
- 位置異常 38

🦷 先天性の異常……………39

- 生まれつき歯の数が少ない場合 39
- 生まれつき歯の数が多い場合 40
- 先天性の異常は歯科医に相談しましょう 41

🦷 美しい顔を育てるには？……………42

🦷 子どもの発育と歯の成長……………43

- 3歳までに乳歯が生えそろいます（乳歯列期） 43
- 歯の生えるペースがその子の成長のペース 43
- 前歯が永久歯に生えかわります（混合歯列前期） 44
- 犬歯と臼歯が永久歯に生えかわります（混合歯列後期） 45
- 第二次成長期に入る前がおうち矯正の最後のチャンス 46

コラム おうち矯正を始めるタイミングを見逃さないで 47

第3章

おうち矯正は早ければ 早いほどいい

早めに始めることが大切な理由……………49

🦷 おうち矯正のしくみ……………50

- 歯並びを決めるのは口の周りの筋肉バランス 50

唇の形をつくるのも口輪筋です 51
目元のたるみにも口輪筋を鍛えるのが効果的 52
舌の力を利用したおうち矯正 53
すき間があっても歯が並ばない場合 55
乳歯の前歯にすき間（発育空隙）がありますか？ 55
おうち矯正で発育空隙を育てましょう 56
床矯正はおうち矯正の強い味方です 58

🦷 おうち矯正が手遅れでも床矯正治療で治せます……………59

床矯正で前歯の叢生を治療しましょう 59
床矯正はおうち矯正と併用できます 60
おうち矯正が間に合うケース、間に合わないケース 62

コラム 女の子として産まれる男の子もいます 64

第4章

正しく咬んで 歯並びを育てる

前歯で咬み、舌の正しい位置を習慣にすることが大切です…65

🦷 正しく咬めば歯並びは改善します……………66

歯の生える方向を決めているのは歯根膜 66
歯並びを治すにはバイオセラピーが最適 66
前歯で咬むとはどういうことでしょうか 67
「咬む」と「噛む」を使い分けましょう 68

🦷 おうち矯正のカギは歯根膜にあり……………69

歯の構造を知っておきましょう 69
歯根膜は咀嚼のコントロールセンター 69
歯根膜はおうち矯正の強い味方 70
なぜ歯が動くのでしょうか 71
前歯で咬むだけで本当に歯は動くのでしょうか 72
前歯で咬むことで咬み合わせが良くなります 73
前歯で咬むことで歯の形も良くなります 74

🦷 舌の位置の重要性を理解しましょう……………75

上あごの骨は10歳まで発育します 75
口を閉じるリップシールが矯正の基本です 76
舌が正しく働か調べてみましょう 76
舌の位置が低いとさまざまな弊害が出てきます 77

舌の機能の大切さは漢字にも表現されています 79
ポカン口は健康を妨げます 79
北欧にポカン口の子どものいない理由 80
ポカン口の子どもは下あごに印がついています 81

🦷 ポカン口をやめさせる方法.....82

鼻呼吸ができない原因を取り除きましょう 82
美人になりたいれば口を閉じましょう 82
リマインドシールを使ってやめさせましょう 83
発音と歯並びの関係にも注意しましょう 84
過蓋咬合は発音障害の原因になります 85
ガムを使って舌の動きと機能を確認しましょう 86
舌圧が低いと誤嚥性肺炎のリスクにつながります 88

第5章

出っ歯にさせないために

とくに下あごを後退させる悪い癖に注意.....89

🦷 出っ歯になる原因とは.....90

出っ歯にはいろいろな原因があります 90
子どもの噛み合わせが正常か調べましょう 90
下あごが後退して出っ歯になるケース 91

🦷 出っ歯の治療とおうち矯正.....93

おうち矯正で治せる出っ歯が調べましょう 93
上あごの歯槽骨が原因で出っ歯に見えるケース 94
出っ歯は顔つきを大きく変えてしまいます 94
叢生が原因の出っ歯もあります 96

🦷 出っ歯をつくる悪い習慣に注意しましょう.....97

小さな癖が出っ歯の原因になります 97
子どもの姿勢が悪くなる原因は？ 98
寝ころんだ姿勢での読書が出っ歯の原因に 99
悪い癖を見逃さないことが大事です 100

コラム イビキと重力の関係 102

第6章

受け口（反対咬合）は放置しない

骨格性に移行する前に適切な処置を……………103

🦷 反対咬合（受け口）に注意しましょう……………104

幼児の反対咬合は放っておいても治る？ 104

反対咬合の原因 105

治せる反対咬合かチェックしてみましょう 107

乳犬歯の噛み合わせをチェックしましょう 107

🦷 おうちで治せる交叉咬合……………109

前歯の交叉咬合はおうち矯正が可能です 109

臼歯の交叉咬合はすぐに歯医者へ 111

顔のゆがみの原因になる交叉咬合 112

歯性の反対咬合 113

🦷 反対咬合・交叉咬合の原因になる習慣……………114

頬杖が原因の奥歯の交叉咬合 114

反対咬合になる悪い習慣 ①ボカン口 115

反対咬合になる悪い習慣 ②うがいの仕方 116

反対咬合になる悪い習慣 ③泣き虫 117

🦷 骨格性の反対咬合にさせないために……………119

自然に治らない機能性の反対咬合に注意しましょう 119

骨格性の反対咬合になると歯科医では治せません 120

反対咬合は遺伝する？ 122

コラム ハブスブルク家は受け口の家系 123

第7章

顔の印象はおうち矯正で 変えられる

そのお悩みはおうち矯正で治せるかもしれません……………125

🦷 最強のおうち矯正とは……………126

おうちでできる矯正を実践しましょう 126

第一印象の決め手は目元と口元です 127

🦷 悪い習慣をやめさせる便利なツールたち……………128

悪い習慣をやめさせるリマインドシール 128

鼻づまりを解消しましょう 129

鼻呼吸しやすくなるツボ 130

🦷 おうち矯正の秘密兵器たち……………131

おうち矯正の秘密兵器 ①あげろーくん 131

おうち矯正の秘密兵器 ②リットレメーター 132

おうち矯正の秘密兵器 ③とじろーくん 134

おうち矯正の秘密兵器 ④バナシールド 135

おうち矯正の秘密兵器 ⑤タッチスティック 137

🦷 正しく咬まないと顔が曲がってしまう？……………139

道具を使わなくても訓練はできます 139

成人後も顔つきは変えられます 140

顔の筋肉を鍛えてアンチエイジング 142

第8章

正しく食べて きれいな歯並び

歯にいい食べ物と食べ方は心とからだも安定させます……………143

🦷 食べることは歯を育てること……………144

正しい歯並びをつくる三つのポイント 144

離乳食の食べさせ方 144

離乳食期が終わったら 145

前歯で咬む食事とは 146

前歯で咬んでいるか観察しましょう 147

前歯で咬めているか、歯を見ればわかります 148

🦷 正しく楽しく食事することが基本……………150

正しく食べるとはどういうことでしょうか 150

食べることで筋肉が活性化します 151

パンを食べるときの注意 152

味覚は3歳までに決まります 153

嫌いな食べ物は一工夫 154

🦷 好き嫌いの克服は工夫次第……………156

自分で料理すれば喜んで食べてくれます 156

食事に対する感謝の心を育てましょう 157

花粉症と食物アレルギー 158

🦷 食事が遅い子どもには理由があります……………160

奥歯で噛んでいないと飲み込めません 160

水洗式食事の弊害とは 161

傾斜した奥歯のうち矯正 161

第9章

悪い顔をつくる 習慣に注意

どのように噛んでいるかで顔つきが変わってきます……………163

🦷 からだのバランスが悪いとあごに負担……………164

関節の役目と重力の関係 164

あご関節に負担がかかりやすい理由 165

からだのゆがみを見逃さないで 165

頬杖は顔を変形させます 166

頬杖は歯列も変形させます 167

🦷 かむ位置の違いで顔つきが変わります……………169

おうちで実験してみましょう 169

下あごが引っ込むと相対的に出っ歯になります 170

子どもに将来の顔を選ばせましょう 171

🦷 片噛みはからだのゆがみの原因……………172

左右の歯が同じように使えていますか？ 172

左右均等に噛めていないとどうなる？ 173

片噛みのチェックをしてみましょう 174

片噛みはからだのゆがみにつながります 174

コラム あいうべ体操 176

第10章

からだのゆがみと 歯並びの関係



正しい呼吸でからだのバランスを整えましょう.....177

🦷 猫背を治しましょう.....178

猫背になっていませんか？ 178

子どもに多い首猫背 178

猫背になっていないかチェックしましょう 180

子どものうちに猫背を治しましょう 181

猫背は呼吸を浅くさせます 182

猫背を治すには正しい呼吸をしましょう 184

🦷 正しい歩き方をしましょう.....185

すり足になっていませんか？ 185

すり足を治しましょう 186

🦷 正しい座り方をしましょう.....187

高すぎる椅子は猫背の原因になります 187

机に向かうときの正しい座り方 188

床に座るときの正しい座り方 189

🦷 からだはすべてつながっています.....190

股関節の働きをチェックしましょう 190

姿勢の問題はおんぶから始まります 191

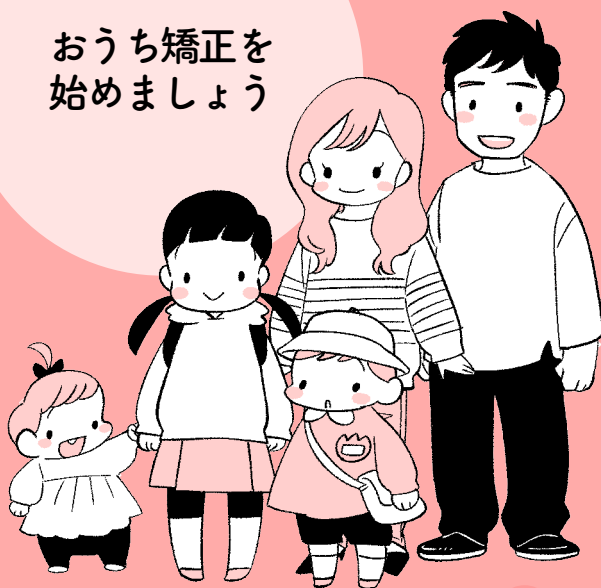
ストレートネックに気をつけましょう 192

家族全員で習慣を見直しましょう 193

おわりに 194

一見きれいに 並んだ乳歯は 危険信号

おうち矯正を
始めましょう



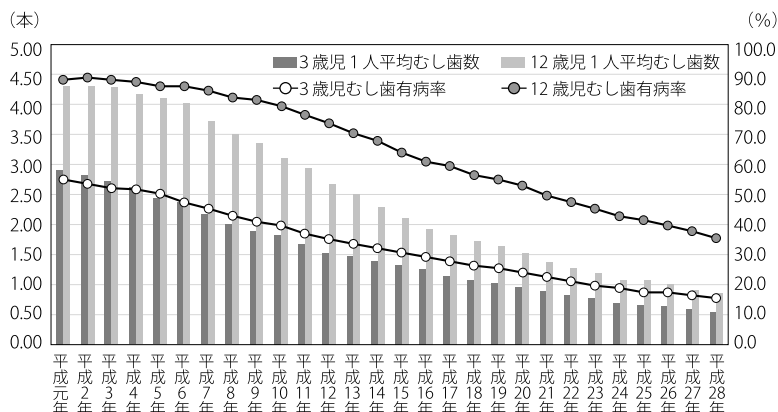
気になる歯並びも おうち矯正で治しましょう

🦷 むし歯は減ったのに、歯並びはなぜ放置？

悪い歯並びの種類や症状はさまざまです。それは**歯並びが悪くなる原因がそれだけいろいろある**からです。おうちの方がその原因を見つけ出して早めに取り除いてあげれば悪い歯並びは防げます。

それが可能だと言い切るのには理由があります。

3歳児のむし歯数は1989年（平成元年）には平均2.9本ありましたが、27年後の2016年（平成28年）には0.5本まで減りました。



3歳児：平成25年度まで：母子保健課・歯科保健課調べ、平成26年度以降：地域保健・健康増進事業報告、12歳児：学校保健統計調査（文部科学省）

それはなぜでしょうか？ お母さんやお父さんがむし歯になる原因に気づき、原因を取り除く努力をしたからです。子どもが歯を磨いた後に二度磨きをしてあげたり、フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、おやつにはキシリトールが入ったガムを選んだりといった予防のポイントを知って、むし歯にさせないように努めた結果なのです。

むし歯は減りましたが、残念ながら悪い歯並びは減っていません。

むし歯は細菌感染から発症しますが、歯並びは歯の形態異常です。原因が異なりますから、とうぜん予防方法も異なります。むし歯予防の方法が広く知られるようになったことでむし歯が減ったように、**悪い歯並びを防ぐ方法がもっと知られるようになれば、歯並びの悩みも減るはず**なのです。

むし歯は原因が広く知られて予防が普及した結果、ずいぶん減りました。
悪い歯並びを防ぐことも同じです。原因を知って予防しましょう。



❶ 3歳から6歳までの観察が歯並びを決めます

残念なことに、不正咬合（悪い歯並び）について厚生労働省は2022年、「3歳児の不正咬合等の割合は悪化している」と報告しています。子どもの歯並びについても、むし歯と同じように、おうちの方が発症原因を発見し、取り除くことができれば、歯並びは必ず良くなります。

悪い歯並びになるチェックポイントを知っていれば、予防し、改善することができます。それが**おうち矯正**です。



将来の歯並びを決めるポイントになる時期は、乳歯の一番奥の乳臼歯が生えそろう3歳から、下あごの前歯が抜けかわる6歳頃までです。この時期の観察がとても大切です。

幸いなことにこの時期はむし歯の予防に関心が高く、多くの親御さんが子どもの口の中を気にして注意を払います。むし歯予防と同時におうち矯正を始めるのには絶好の時期なのです。

♥ おうち矯正を始めましょう

多くの方は、悪い歯並びは自然には治らないもの、歯科医に治してもらおうものと思い込んでいます。けれど、歯並びもむし歯と同じで予防が大切です。悪くなった原因を突きとめて解消すれば必ず良くなるのです。

悪い歯並びになりそうだなと思ったら、おうちの方がすぐに原因を見つけてください。早く見つければ、改善する時間もそのぶん長く使えるのです。



そのためにはまず、歯並びを悪くする原因を理解して、悪い習慣があればやめさせ、良い習慣を身につけさせましょう。これが、おうちでできる矯正の第一歩です。



前歯を使ってリスのように咬みましょう。

子どもの歯並びが 悪いと感じたら

早期治療のチャンスを逃さないで！

早期に発見して治療することの重要性は、すべての病気に共通します。むし歯や歯並びも同じです。

乳歯が生えそろい、永久歯に生えかわり始める時期が、子どもの歯並びの異常に気づくチャンスです。よくある例として、前歯の永久歯が曲がって生えてきて隣の歯と重なり合ってしまったとしましょう。おうちの方ができるだけ早いうちに処置をしてほしいと望んで矯正歯科を受診するのは当然のことです。

ところがこの場合、「今はもう少し様子を見ましょう」とか「矯正治療をするにはまだ早すぎます」などと言われて帰されてしまうことが多いのです。その理由は、**多くの矯正歯科が抜歯矯正を前提にしている**からです。

「もう少し様子を見ましょう」の真意は「抜くための歯が生えてくるまで当院では矯正治療はできません」という意味なのです。でも、「様子を見ましょう」と言われてしまえば、「矯正のことは素人にはわからない」という刷り込みがされてしまいます。その結果、せっかく早期発見できたのに早期治療につながらないのです。

もし歯科医の説明が足りないと思ったら、勇気を出して「なぜ様子を見る必要があるのですか？」と尋ねてみてください。そして、その説明に納得できない場合は代わりの方法を探しましょう。

「初期だから放っておけばよい」などという病気はどこにもないのでから。

🦷 矯正治療は高くつく？

八重歯がチャームポイントなどと言われたのは昔の話で、現在はきれいな歯並びの価値はグローバルスタンダードです。

2022年1月の日本歯科新聞に「0～3歳までの子どもの口腔事情で気になること」の調査結果が掲載されました。それによると気になることのトップは歯並びで66%、次いでむし歯が64%です。

親御さんもむし歯より歯並びを気にしていることがわかります。

最近では小学生でも見た目を気にして、歯並びを治したいと思っている子どもも多いのです。しかし矯正治療はお金のかかるぜいたくなものであることは子どもでも知っていて、自分からは言えないこともあるようです。

実際、ほとんどの矯正治療は健康保険の対象外で、しかも治療が長期にわたりますから、むし歯を治すのとはわけが違います。

しかし、実は**子どもの歯並びの異変に早期に気づけば、矯正歯科に通院しなくてもおうち矯正で予防ができる**のです。親も子も気になる歯並びを放置して様子を見ていればますます悪化し、治療が複雑になり、治療期間が長くなり、結果的に治療費用もかさみます。

そのためにはまず、正常の歯並びと問題のある歯並びの違いを知って、見分けられるようになりましょう。

高額な矯正治療費を負担せずに子どもの歯並びを整えられるおうち矯正の方法があることをぜひ知っておいてください。



子どもの歯の成長を 知っておきましょう

歯の抜けかわりはからだの成長を示すバロメーター

ここから先は専門的な話もあり、少しむずかしいかもしれませんが、できれば一通り読んでみてください。2章で詳しく説明します。

子どもは成長しますが、もちろん個人差があります。そこで、からだの成長を歯の生え方で捉えます。**歯牙年齢**^{し が ねん れい}という考え方です。

乳歯が生えた乳歯列期は第一次成長期です。赤ちゃんは平均で生後8か月前後に下あご前歯の乳歯が生えてきます。乳歯が生えてくるのが早い子どもは永久歯への生えかわりも早く、遅い子どもはこれ以降の生えかわりも遅くなります。母子健康手帳には乳歯の生えた時期を記録しておく欄がありますので、忘れずに記載しておきましょう。あとから参考になります。

多くの方は「生後〇か月になったから歯が生えた」「〇歳で歯が生えかわる」と考えがちですが、そうではありません。

乳歯が抜けるということは、子どもが成長し、骨の中で次に生える永久歯が育ち、生えかわる準備ができたということを意味します。つまり、**歯の生える時期は子どもの成長と個人差を測るのに最適なバロメーター**なのです。子どもは平均値どおりには成長しないことを知っておいてください。

おうち矯正に最適なのは3～6歳

平均でだいたい3歳頃に乳歯の奥歯が生えて乳歯列が完成します。歯磨きも少しずつ上手になってきますが、まだ大人の仕上げ磨きが必要です。この頃から下あごの前歯が生えかわる6歳くらい

までが、おうち矯正を始めるのに最適なタイミングです。**むし歯だけでなく歯並びについても、お子さんの口の中を毎日チェックする習慣があるということが重要な**のです。

6歳前後になると下あごの前歯から乳歯が抜け始めて永久歯にかわります。犬歯と奥歯はまだ乳歯です。同じころ第一大臼歯（6歳臼歯）が生えてきます。乳歯と永久歯が混じり合っている**混合歯列前期**になります。これは歯が生えかわっただけでなく、第一次成長期が終わり、子どもの成長が安定期に入ったことを意味します。

この時期はおうち矯正のできる最後のチャンスです。おうち矯正は子どもの成長する力を利用する方法であるため、どうしても時間がかかるからです。少しでも早く始めて、子どもの成長が止まる前に完了する必要があります。乳歯が抜ける前までに始めるのが理想的です。

🦷 第二次成長期になるとおうち矯正では治せません

10歳頃からは側方歯群とよばれる乳犬歯・乳臼歯が永久歯に生えかわり、**混合歯列後期**になります。犬歯が抜けたら子どものからだに第二次成長期に入ったというサインです。第二次成長期になると身長が伸び、大人のからだへと成長し、骨格性に変化します。精神的にも自我が芽生え、大人側からみるといわゆる反抗期になります。

おうち矯正は子どもの成長を利用しておこなう方法ですから、子どもがどの成長過程にあるのかを知ることが必要です。悪い歯並びを改善するのにかかる期間から逆算して、乳歯列期、混合歯列前期の早い時期に気がつき、開始することが必要です。



この時期になると子どもは親に口の中を見せるのを嫌がるようになり、口の中を観察するチャンスが減ります。12歳頃になると最後の永久歯が生えて大人の歯列が完成し、**永久歯列期**になります。その後も女子は14歳頃、男子は17歳頃まで成長を続けます。

現在よく見られる子どもの悪い歯並びには次の傾向があります。

①乳歯に適切なすき間（発育空隙）^{はついくくうげき}が足りないことによる乱ぐい歯（叢生→22頁）^{そうせい}

②受け口（反対咬合→104頁）^{はんたいこうごう}

③下あごが後退して出っ歯に見えるかみ合わせ（→91頁）

とくに②と③は、顔立ちに大きく影響する悪い歯並びです。これらを見落とさないこととその改善が、おうち矯正を成功させる秘訣です。

おうち矯正のポイント

乳歯の段階で正しい知識をもっていれば、おうち矯正で早めに対策が可能です。

