

<http://www.ekubo-m.com>






特集

一生保とう！ キレイな歯並び

矯正装置がとれたら、リテーナーを忘れずに！！

ブラケットやワイヤーで歯並びがキレイに整ったら、治療は終わり…では、ありません！歯並びの美しさを長く保つために大切なのは、実はその後の「保定（ほてい）」期間。今回は、整えた歯並びを理想的な位置でキープする保定装置・リテーナーの役割・使い方etc.についてご紹介。治療前の方も治療中の方も、必読です！

保定期間って、そもそもなあに？

ブラケットやワイヤーなどの矯正装置で、歯を理想的な位置に動かしていく矯正歯科治療。歯並びが整って矯正装置をはずしたら治療はもう終わり！と思っている人、多いのではないのでしょうか？ 実際、歯から矯正装置がとれるとホッとするもの。でも、美しく整った歯並びをキープするのは、実はその後が正念場。矯正装置で歯を動かす「動的治療」が終了した後は、「リテーナー」と呼ばれる装置を使った保定治療が始まるのです。

保定（retain/リテイン）とは、文字通り、歯を今の位置で固定させること。矯正装置をはずしてそのままにしておくと、歯の位置は少しずつ変化してしまいます。リテーナーは、こうした変化を防ぎ、整えた歯並びをその位置で安定させるための装置。歯を動かすわけではないので、つけていても痛みはありません。また、自分で取りはずしができるものも多く、矯正歯科の診療所では治療前の歯並びや各自の好みによってリテーナーのタイプを使い分けています。

◆リテーナーのおもな種類



●固定式リテーナー (Fixed retainer)

細いワイヤーを歯列に合わせて曲げ、歯の裏側に固定するタイプ。後戻りしやすい前歯部分につけられる。取りはずしができないので、一度接着したら剥がれるまでそのまま。歯磨きがややしづらいため、年1～2回はプロのクリーニングが必要だが、長期保定が可能となるのがメリット。



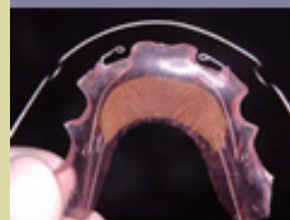
●インビジブル

歯列全体を透明なプラスチックで覆うタイプ。つけていても目立たないのが利点。金属アレルギーがある人にも向く。自分で取りはずしOK。



●ホーレー／ベッグタイプ

歯列全体を透明なプラスチックで表側はワイヤーが、裏側には透明なプラスチックの中にワイヤーが通っているタイプ。自分で取りはずしOK。



●QCM

表側は透明なプラスチックとワイヤーで、裏側はプラスチックで作られているタイプ。素材が固くなるので、半年から1年くらいで作り替えが必要。自分で取りはずしOK。



<http://www.ekubo-m.com>

取りはずしが自由にできるタイプだと、ついついにはめている時間が短くなりがちですが、キレイな歯並びをキープするには、毎日マジメにつけることが大切。特に、矯正装置がとれてから半年間は後戻りしやすい時期なので、食事と歯磨きのとき以外は常にリテーナーをはめているのが鉄則！ なくしたり壊したりしたときのために、スペアを最初から用意しておくのもおすすめです。

ところで、治療後の後戻りは、いったいどうして起きるのでしょうか？

治療後の「後戻り」は、なぜ起こる？

動的治療が終わった後、後戻りが起きやすいのは大きく2つの理由があります。

●理由1：あごの骨は、固まるまでに時間がかかるため

歯の移動は、歯を支えている部分のあごの骨が溶けたり新しくできたりして起こるもの。そして歯の移動が終わった後も、歯の周囲の骨やあごの関節はかつてからの環境・遺伝の影響を受け続けています。そのため、歯や骨が安定することはなく、保定処置を



どんなにうまく使用しても、6～10%の人には抑えが効かず、不安定な咬み合わせになることが。それでも、ほかにいい方法がないため、リテーナーでの固定や長期使用が重要になるのです。

●理由2：歯の根っこに、元に戻ろうとする力が働いているため

歯の根っこ同士は、何本もの細い糸（歯周組織の線維）で結ばれています。特に、デコボコにねじれた歯を並べ直した場合は、この細い糸が伸ばされた状態。伸びた糸はもとに戻ろうとするため、後戻りが起きることになるのです。特に、下の前歯はまわりの骨が薄いので、たとえ新しくできた骨が安定しても、糸が戻ろうとする力のほうが勝ってしまい、後戻りが起きやすくなります。

●理由3：筋肉や舌の力が歯を動かす場合があるため

安静にしているときや、話したり食べたり、クセで口を動かしているときなどに、口のまわりの筋肉や舌の力が歯に加わって、歯を動かしてしまうことが。筋肉や舌の動かし方は、矯正歯科治療中にトレーニングを受けますが、治療中にしっかり改善されないと、歯が動いてしまう一因になるので気をつけたいもの。

では、動的治療が終わった後、リテーナーをどれくらいつけていれば後戻りが防げるのでしょうか？ 長期保定に力を入れている東京歯科大学水道橋病院の矯正歯科を訪ねました。

「実は、疫学的な統計では、キレイな歯並びを一生保つのは夢のようなことだと考えられているのが実情なんです」と話すのは、



谷田部賢一先生

2006年の春まで同病院の副院長をつとめた、日本矯正歯科学会 終身矯正歯科指導医・谷田部賢一先生。

「矯正歯科治療をする・しないに関係なく、歯並びは年齢とともに動き続けます。研究報告によると一生かけて5ミリほど前に出てくると言われていますが、傾向としては上の歯は隙間を開けながら前に出て、下の歯はデコボコになることが多いですね。これはいわゆる加齢変化で、残念ながら矯正治療をしたからといって、この現象を100%食い止めることはできません。しかし、整えた歯並びが悪くなるのを遅らせることはできます。そのための装置がリテーナーなのです」

東京歯科大学の矯正歯科ではそのため、矯正装置がとれてからの6カ月間は食事と歯磨きのとき以外はリテーナーを常用し、それ以降は夜眠るときだけの使用をすすめています。

「よく患者さんからは、リテーナーは一生つけ続けるのか？ と質問されます。そんなときはいつも『いいえ、違います。歯がなくなるまでです』と答えるようにしています（笑）。実際、リテーナーの使用は長ければ長いほどいいですね。東京歯科大学の基準は、20～30年以上のリテーナー使用と、年1～2回の通院。長いと感じられるかもしれませんが、リテーナーは言うなれば“お口のバジャマ”のようなもの。夜、服を着替えて眠るように、毎日の習慣として長くつきあっていただきたいですね」

ヨガやストレッチで体型を保つのと同じように、歯並びを気にする私たちにとって歯のケアを続けることは、もはや当然。「継続は宝なり」なのです！



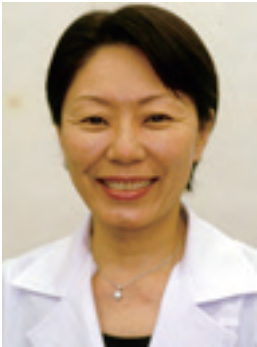
保定期間中は年1～2回、定期的なプロの検査を受ける

**下の前歯の後戻りを防ぐには、
取りはずせないタイプが◎**

さまざまな種類がある保定装置の中で、谷田部先生は後戻りしやすい下の前歯の裏側には取りはずしのできない固定式タイプを推奨しています。

「これまでFIXタイプをつけた700名ほどの患者さんを診てきましたが、私はこの固定式をずっとつけ続けるのが一番シンプルでいいと思っています」

また、同病院の宮崎晴代先生も、こう話します。



宮崎晴代先生

「固定式リテーナーは食事中でもはずせないで最初こそ多少の違和感はあるかもしれませんが、下の前歯の裏側は唾液の放出が集中する部分なのでむし歯になる心配が低く、舌の動きを制限しないのでしゃべりにくさありません。定期的な歯石除去を心がければ、長くキレイな歯並びが保てます」

15年以上、リテーナーを使い続けた例



治療前



動的治療終了後



15年後



FIX リテーナーを入れた場合の歯磨きは「タテ&ヨコ磨き」が基本

実際、患者さんの中には固定式リテーナーを10年20年とつけ続けている人も少なくないのだとか。ただし、固定式のタイプは歯磨きを丁寧にするのが肝心。同病院をはじめ、矯正歯科の診療所では保定期間のブラッシング指導にも熱心に取り組んでいるので、この機会に正しい歯の磨き方をマスターしておきたいものです。

**リテーナーの使用期間が
「その後」の歯並びを左右する！**

では、逆に動的治療後、リテーナーの装着が短いと、歯はどれくらい後戻りしてしまうのでしょうか？

「もとの歯並びとまったく同じようになることはありませんが、リテーナーの使用が短いと、歯並びは確実に後戻りします。これに長い年月の中で加齢変化が加わると、矯正治療をしていない標準的な歯並びの人より歯列の乱れが著しくなってしまうんです」
(宮崎先生)

後戻りしてしまった例



治療前



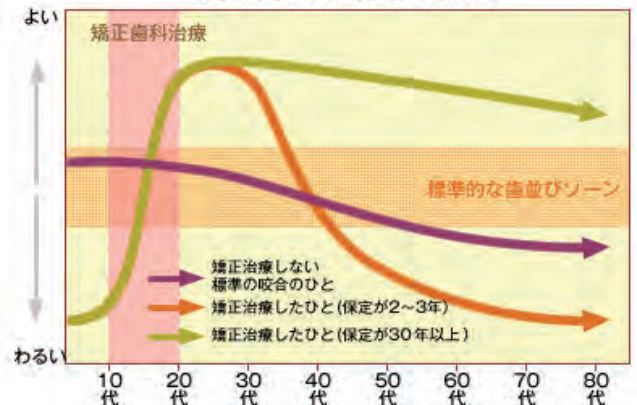
動的治療終了後



14年後

ここでいう加齢変化とは、むし歯や歯周病などを適切に治療しなかった結果、歯が欠けたり、失われたりすること。そのため、隣り合う歯や上下に噛み合う歯が動いてきて、歯並びが徐々に変化してしまうのです。

よい歯並び度のちがいがい（概念図）



このグラフは谷田部先生がこれまでの臨床事例を概念図としてまとめたもの。それによると、2~3年しかリテーナーを使っていない人と、30年以上使っている人の、その後の「差」は歴然！治療後、数年では大きな変化はないものの、短期間しかリテーナーを使っ

<http://www.ekubo-m.com>

ていないと、20年 30年経つうちに、治療前の歯並びに近づいていってしまうという衝撃的な内容になっています。

「よく舌で歯を押すクセがあると歯列に影響が出るといわれますが、私のこれまでの経験では、そういう例は極めて少ないと思っています。それよりも、一番の元凶はやはりむし歯や歯周病でしょう。むし歯の治療のために歯科医が削ったり詰めたりしたものも、年月を経て歯を失う一因になるのです。保定期間の定期的な通院は、そんなトラブルを起こす前に歯を健康に保つための大切な機会。むし歯や歯周病になりやすい人、歯石がたまりやすい人は、特に通院をきちんと続けていただきたいですね」(谷田部先生)

「矯正歯科医は動的治療が終わったらさようなら、では決してありません。リテーナーを作って、その後の観察を繰り返し、微調整をしながら咬み合わせの加齢変化にも対応します。長いおつきあいとお考えください(笑)」(宮崎先生)

手間と時間と費用をかけた矯正歯科治療をムダにしないためにも、リテーナーの長期使用は必須。そして、保定期間の通院も、咬み合わせや歯の健康状態を専門家にチェックしてもらう大切な機会と心得て、診療所とのおつきあいはマジメに長く続けたいものですね。

次は、実際 20年以上リテーナーを使っている方に「継続の極意」をうかがいました！

リテーナーの使用期間が「その後」の歯並びを左右する！



東京にお住まいの巴(ともえ) 恵子さん(54)は、不揃いだった歯並びを治すため、25歳のときに矯正歯科治療をスタート。2年後に装置がはずれてから今日に至るまで、ずっとリテーナーを使い続けています。**その間、なんと27年！その極意とは？**

「今つけているのは下の歯に入れた固定式の FIXタイプで、上の歯には取りはずしの利くプレートタイプのリテーナーをつけていました。プレートタイプは動的治療後 3年くらい毎日使いましたが、今は特に使用していないですね。でも、一番後戻りしやすい下の前歯にずっと固定式をつけているせいか、いい歯並びが保てています(笑)」

たしかに、巴さんの歯並びは見るからにすっきり。歯並びがキレイだと若々しく見えることを改めて教えられます。ところで、リテーナーを長く使い続けるヒケツとは？

「自分の生活習慣の中に早く入れてしまうことですね。そのためにはまず、自分で“これは必要なものだ”と思うこと。リテーナーって使えば使うほど体になじむし、日常のサイクルに入ってしまう

ば、つけることに負担を感じません。要は、**最初の習慣づけが大切だ**と思います」

巴さん自身、今では FIXリテーナーは体の一部、はずしてしまうほうが不安なのとか。

「私の場合、上の取りはずし式リテーナーも四六時中つけていました。食事のときも、つけたまま(笑)。もちろん、食後の歯磨きのときはちゃんと取って洗いましたけどね。私にとっては、つけたりはずしたりすることのほうが負担。基本的に、ずっとつけていましたから、なくすこともなかったですね」

取りはずしのできるタイプだと、たしかに紛失も気になるそうです。

「そうなんです。よく聞くのが、レストランでティッシュにくるんで置いておいたら、お店の人にゴミと間違われて持って行かれたり、はずしたリテーナーを飼い犬がくわえて壊してしまったりという話。**はずすときは専用のケースに入れるようにすると、こうしたトラブルも防げます。**もし、紛失したり壊れたりしたら、主治医の先生に連絡して、すぐに作り直してもらおうといいですよ。これはすぐにやったほうがいいです。リテーナーをつけていない時間が長くなると、それだけ後戻りも起きやすくなりますから。私の場合、下のリテーナーの接着剤が 10年くらいで剥がれたんですけど、そのときもすぐ作り直してもらいました」

リテーナーを長く利用していることで、自然と歯への意識が高まり、大切にしようと思うという巴さん。ちなみに、巴さんのもとの歯並びは上下ともにひどい乱ぐい。歯磨きもしづらいほどだったとか。そこで治療を始めたものの、今から 30年近く前は、周囲に矯正歯科治療をしている大人はほとんどいませんでした。

しかし、結果としてこのとき治療に踏み切ったよかったです、今は心から思えるのだとか。



「まわりを見ていると、40歳を過ぎた頃から歯周病などで口の中の状態が変わってきている人が多いんです。たぶん、矯正をしていなかったら、私も今頃、むし歯や歯周病で歯を失っていたかもしれません。

長く保定を続けたおかげで今も歯磨きがしやすいですし、硬いものでも気にせずなんでも食べられるので幸せです」

「今、自分の歯は全部で 24本。むし歯は **1本もありません。**この状態を保っているのも、矯正治療とその後のリテーナーのおかげだと思っています」

将来を見据えて自分の歯を長く健康に保つこと。そんな矯正歯科治療の目的を末永くかなえてくれるのが、長期保定の役割。

これから矯正歯科治療を始める方や、今まさに治療中という方は、「その後のリテーナー」を念頭において、治療ライフを過ごしましょう。