

# よい歯並び・かみ合わせとは

～津山歯科医師会～

まずは、軽いかみ合わせて自分の歯並びをチェックしてみましょう！

- ① 横の歯列は、上の歯1本に対して下2本で支えるというバランスでかみ合っている
- ② 前歯2本の境目の線が上下そろっている
- ③ 上の前歯が下の前歯に2mm くらいかぶさっていて、横の歯と奥歯も上の歯が下の歯よりわずかに外側にある

よほどひどい場合以外、意外と自分の歯並びが悪いことに気づいていないことも多いものです。八重歯が可愛いと言われたのはもう昔の事です。欧米では「バンパイアティース」と呼ばれ、ドラキュラの歯を連想させると言われています。実際歯が磨きにくいと、むし歯や歯肉炎、歯周炎になりやすいなど八重歯は立派な不正咬合です。



歯並びが悪いとかみ合わせも悪くなります。また、歯並びに自信があってもかみ合わせが正常だとは限りません。

人間には自然治癒力が備わっており、ケガをすれば自然と傷口が治ったりします。同様に歯のかみ合わせが悪いと、バランスを取ろうとして体が反応しますが、自然治癒力の限界を超えるとそれが体の別の部分に不調となって表れるのです。後述の不正咬合の他にも、歯列がきれいなU字型か、歯がねじれて生えていないか、前歯にすき間が開きすぎているか、あごがカクカクなったりしないかもチェックしましょう。

## こんな歯並びには要注意

かみ合わせに不都合があるものを不正咬合といいます。不正咬合にはいろいろなタイプ  
のものがありますが、代表的なのは以下のようなものです。

### そうせい 叢生（乱杭歯、八重歯）

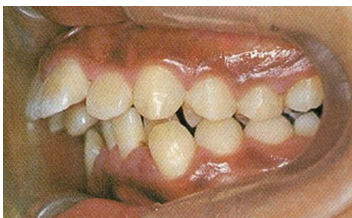


でこぼこの歯並びになっている



あごが小さいと歯の生えるスペースが狭くなり、前後左右にずれて歯が生えてしまう結果、  
歯並びがでこぼこになるのが叢生です。スペースは充分でも歯が大きすぎたり、余分な歯  
が生えたりしても起こります。この歯並びだと歯磨きが充分にできず、むし歯や歯肉炎に  
なりやすくなります。

### じょうがくぜんとつ 上顎前突（出っ歯）



上の前歯が極端に前へ突き出ている

かみ合わせたとき、上の前歯は下の前歯のやや外側にあるのが正常なかみ合わせですが、  
横から見たときに、上の前歯や上あごが下の前歯より極端に前へ突き出ている不正咬合で  
す。遺伝的なことが原因の場合もありますが、指しゃぶりや下唇をかむ癖、口呼吸などが

原因となっていることもあります。

## はんたいこうごう 反対咬合（受け口）



かみ合わせたとき下の前歯が上の前歯より外側にある

かみ合わせたとき、下の歯が上の歯より前に出ている状態です。前歯の傾斜の問題なら矯正で治療が可能ですが、上のあごよりも下のあごが伸びすぎている骨格的な問題の場合は、矯正だけでは治せない場合も。遺伝的なことが原因となっている場合もありますが、上唇をかむ癖や舌を突き出す癖も原因となります。

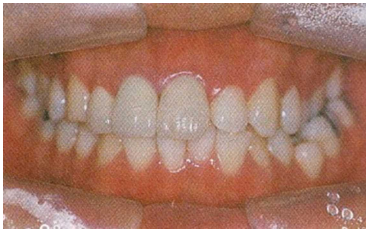
## かがいこうごう 過蓋咬合



かみ合わせたとき下の前歯が上の前歯で見えない

かみ合わせたとき、下の前歯が見えないほど前歯のかみ合わせが深い不正咬合です。下の前歯が上の内側の歯肉をかんでしまうことも。遺伝的なことが原因もありますが、唇やあごの筋肉が強いこと、乳歯の早期喪失やむし歯による奥歯の崩壊や欠損を治療せずに放置することなどにより引き起こされます。

## こうきこうごう 交叉咬合



上下のかみ合わせが左右にずれている

かみ合わせたとき、上下の奥歯のかみ合わせが左右にずれている不正咬合です。奥が左右にずれていると、そろはずの上下の前歯の中心もずれていることが多くなります。左右どちらかの歯だけがかむ癖や、指しゃぶり、左右どちらかばかりを下にして寝る癖などがおもな原因となっています。

## かいこう 開咬 (オープンバイト)



奥歯をかみ合わせても上下の前歯がかみ合わない

歯をかみ合わせても、上下の前歯や横の歯が接触せず、開いた形になってしまうのが開咬です。上下の前歯がかみ合わないので、前歯でものを咬むことができません。遺伝的なことが原因となっていることもありますが、指しゃぶり、舌を前に突き出す癖や口呼吸などが原因となっています。

上記のように不正咬合にはいろいろなタイプのものがあります。

あてはまるものがあれば歯科医に相談してみましよう。



歯科医師会 さくら通り矯正歯科 高山 愛子

お問い合わせ先：津山市こども保健部健康増進課 TEL 0868-32-2069