

人生を豊かにする予防医療

無料の「歯の悩み」にまつわる講演会と個別相談会

講演テーマ

歯のトラブル改善します！

～かみたいけど、かめない…それは歯のさまざまなトラブルが原因です～

講師 ▶ 歯科医師 **足立 優** 特定非営利活動法人 明日の歯科医療を創る会POS 理事長
足立優歯科・神戸デンタルドックセンター 院長



●PROFILE 昭和60年大阪歯科大学卒業後、勤務医を経て昭和63年アメリカ留学。平成1年に東灘区岡本に「生涯にわたり歯を失わない歯科医療」を目標に足立優歯科診療所を開設する。平成16年には「特定非営利活動法人明日の歯科医療を創る会POS」を設立し、「患者中心の医療」とそれを支える「予防型総合歯科医療」の普及に取り組み、患者及び歯科医療従事者に対し講演・執筆活動を展開する。平成23年からは「より良い歯科医療を望む患者支援」を目的として歯科人間ドック（デンタルドック）の提供を開始し、現在に至る。

講演内容

- ① 豊かな生活と口の健康
- ② かめなくなる歯のトラブルとは
- ③ 知っておくべき日本の医療の問題点
- ④ 失敗しない治療の受け方と歯医者選び方

個別相談会

個別の歯の悩みについて、ご相談をお受けします。希望者は当日先着順での受付となります。
※ご入場時にお申し出ください。

日程 ▶ **11月24日** 金

講演 ▶ 13:30～14:45

個別相談会 ▶ 15:00～16:00

会場 ▶ 神戸市立東灘区文化センター
8階 会議室①

JR住吉駅南すぐ
東灘区住吉東町5丁目-16 TEL078-822-8333



参加無料
定員20名



特定非営利活動法人

明日の歯科医療を創る会POS

〒658-0072 神戸市東灘区岡本1-3-33 TEL.078-435-4618 FAX.078-435-4617

詳しくはHPを!

明日の歯科医療を創る会HP
<https://www.asunoshika.com/>



足立優歯科HP
<https://www.adachi-dental.jp/>



失敗しない、歯医者さんの選び方

知っておくべき、歯医者さんでは聞けない歯のトラブル

歯科医師

足立 優

特定非営利活動法人 明日の歯科医療を創る会POS 理事長
足立優歯科・神戸デンタルドックセンター 院長



「かみあわせの治療法」

● かみあわせとは、どんなこと？

かみあわせという言葉を知ると、歯並びのことと考える方が多いようです。しかし、歯並びとかみあわせは別のことです。歯並びが悪くてもかみあわせが良い方がいますし、歯並びが良くてもかみあわせが悪い方もいます。

かみあわせとは、上下の歯のあたり方、擦り方のことで、顎を動かす筋肉の働きを制御する仕組みのことです。かみあわせが悪いと、筋肉が過剰に働いて顎関節や歯を壊すだけでなく、口が開きにくくなったり、顎関節部で痛みや音がするなどの問題が発生します。また、かみあわせが整っていない場合にはうまくかめない、食事で疲れてしまう等の状況も発生します。

● 歯列矯正とかみあわせ治療は違う

歯並びを治すことがかみあわせ治療だと勘違いしている方が多いようです。歯列矯正は歯の位置を動かす治療方法のことで、歯の並びを整える治療法のことです。かみあわせの治療のために矯正治療を併用することがありますが、これは歯の位置が不適切で正しくかみあうよう上下の歯が対向していない時に活用されます。矯正治療ではミリ単位で歯の位置を決定しますが、かみあわせ治療では、ミクロン単位での調整となります。ですから、矯正治療だけでかみあわせを治すことはできません。

● かみあわせが悪くなる原因

ヒトという動物においてプログラムされた正しい成長過程を経たならば、自然に整った正しいかみあわせが完成します。しかしながらその過程において口の周りの筋肉の使いかたを間違えると成長に過不足が生じ、その結果、かみあわせが乱れます。筋肉の使いかたとは、呼吸や嚥下動作のことです。またかみあわせを良い状態に導くには、適度な咬合力（筋肉のかむ力）が必要です。授乳期に母親の乳房

からの哺乳をし、柔らかい食べ物に依存しなければ大丈夫です。幼少期にはしっかりと食事を食べる習慣を身に着けることが大切で、特にかまずに食べられるカレーや麺類などのメニューに偏らないようにすることも大切です。

また、歯の治療においてかみあわせが乱れることもあります。多くの方が経験している歯の治療後のほんのちよつとの違和感を取り除くようにすることが大事です。多くの場合、治療後の違和感はそのうち馴染みますと歯科医師から言われます。しかしこれは馴染むのではなく、自力で微調整をすることで改善したり、またこの違和感を生じさせないように顎を動かしてかみ方を調整しているのです。

● かみあわせ治療の手順

かみあわせは大変繊細な問題です。ですからこの治療を必要とする場合には必ず以下のステップを踏んで進めるようにしましょう。

- ①お口全体の精密な検査を行い、かみあわせの問題の程度とその原因を明確にすること
- ②かみあわせ治療をする歯の基礎的な病気（むし歯・歯周病・不完全な処置）を取り除いていること
- ③かみあわせの調整で整えるときは、必ず全体の調整を同時に行うこと
- ④上下の顎の位置を明確にし、大きなずれがあるときは、矯正や修復治療を併用して行うこと
- ⑤自律神経の乱れがあるときは、必ず対症療法としてのマウスピース治療を行うこと

取り換えの無いあなたの歯をしっかりと守るため、慎重に治療を選択しましょう。不明な点はかみあわせの専門医に相談することが大切です。

