

みなさんは毎日歯磨きをしていますか？歯磨きを怠ると、フラーク（歯垢）が溜まり、虫歯や歯周病を引き起こす原因となります。歯並びが悪い人は、歯の隙間などにフラーク（歯垢）がたまりやすく、むし歯や歯周病になるリスクが高くなります。

## むし歯や歯周病になりやすい歯並び

### デコボコな歯並び（叢生）



歯と歯が重なり合っている歯並びです。専門的には、叢生（そうせい）と言われます。このような歯並びの場合、歯の生え際や裏側、歯と歯の隙間など、フラークが溜まりやすい箇所のフラーッシングが難しく、虫歯や歯周病のリスクが高いです。口内用の鏡や小さい歯ブラシを使って丁寧に磨くことで、リスクを抑えられます。

### 上の歯が出ている（上顎前突）



上の前歯が突き出ている歯並びです。このような方の場合、前歯が乾燥しやすく歯の再石灰化ができなくなり、虫歯のリスクが高くなります。また、唾液が歯に着きにくいので、フラークが流されず、細菌も繁殖しやすくなってしまうことも、虫歯リスクを高めます。さらに歯茎が乾燥することで歯茎が腫れ、歯周病や口臭を引き起こすこともあります。

### 下の歯が出ている（反対咬合）



口を閉じたときに、上の歯より下の歯が外側に出ている噛み合わせです。この噛み合わせの場合、特に上の奥歯までフラーシが届かないことがあり、フラークが溜まりやすく、虫歯の危険性が高くなってしまいます。また、噛み合わせのバランスが悪いので、歯茎などが痛みやすく、歯周病のリスクも高まります。