

## 矯正装置をつけたとき

いつも通りの暮らしでOK！歯みがきが大切です。

### 頭部固定法の場合

最近、日本でも矯正に関する関心が高まり、頭を固定する装置をつけることへの抵抗感は薄れつつありますが、まだまだ「大げさで恥ずかしい」という意識は根強いものがあります。矯正の大切さを理解してもらい、いつでも平気でいられるような環境づくりを進めなければなりません。矯正治療を始めたときや装置を調整したときは、少し歯に痛みを感じる場合があります。しかし、これはすぐに慣れます。ちょっとの間我慢して下さい。



### ブラッシングが大切

長い時間をかけてせっかく歯列を整えても、その間にムシ歯ができてはなんにもなりません。やっぱり歯のお掃除、ブラッシングが何より大切です。

特に、ブラケットや針金の装置の場合は、以前より食べかすがたまりやすくなっていますから、より熱心にみがいて下さい。

### 装置をつけてからの食べ物

特別に気を使う必要はありませんが、せんべいやアメのような硬いもの、フランスパンやリンゴのまるかじりなどには注意して下さい。ふだんの食べ物で硬めのは、小さくして食べるようにして下さい。いつも装置が壊れていると、治療が長引いてしまいます。もちなどの粘っこい食べ物や、繊維の多い野菜類は、装置にくっつきやすいので、食後のブラッシングを十分に行って下さい。チューインガムは、特にくっつきやすいのでよくありません。

外出する時にも、歯ブラシを持って出かけるなどの努力をして下さい。矯正用の歯ブラシもあります。