

非抜歯矯正 Q&A：「抜かない矯正」は本当に可能なのか？ メリットとデメリット

ト、スペース確保の秘密を専門医が徹底解説

監修：You 矯正歯科大阪医院院長

長

目次

1. 矯正治療は「歯を抜く」が必須ではない

- 歯を抜かずに矯正治療を完了させることは可能である。
- 当院での 35 年間にわたる非抜歯矯正を中心とした治療経験。

2. 非抜歯矯正がもたらす最大のメリット：全身の体調改善

- 健康な歯を温存できるという心理的なメリット。
- 噛み合わせの安定による全身の体調改善。
- 頭痛、肩こりの痛み、生理痛や生理不順といった不定愁訴の改善。
- 口元を入れたくない方にとって、輪郭や骨格を変えずに矯正が可能。

3. 非抜歯矯正が適さないケース：口元の審美的な要望とのバランス

- 口元を大きく引っ込めたい（E ラインを改善したい）方にとっては十分な変化が期待できない。
- デコボコの程度が大きい場合、奥歯（臼歯）の確実な後方移動が必須となる。

4. 非抜歯でスペースを生み出す三つの戦略：隙間確保の秘密

- **4-1. 歯列アーチの拡大（U 字型への変換）**：V 字型のアーチを U 字型に広げ、隙間を作る。
- **4-2. 奥歯（臼歯）の後方移動**：奥歯を後ろに動かすことで、前方のデコボコを解消するスペースを作る。
- **4-3. IPR（ディスキング）**：歯を削ることによる隙間作り：エナメル質をわずかに削り、必要な隙間を確保する。

5. 非抜歯矯正の治療期間の目安

- 骨の中にある歯を動かすための一般的な矯正期間は 2 年から 3 年程度。
- 当院での全体矯正の場合、ワイヤーとマウスピースを組み合わせると約 12 ヶ月（1 年）で大まかな矯正を終えるケースがある。

6. 理想の矯正治療へ：まずはご相談ください

1. 矯正治療は「歯を抜く」が必須ではない

「歯列矯正」と聞くと、「健康な歯を抜かなければならない」というイメージをお持ちの方も少なくありません。確かに、一般的に矯正治療では歯を抜くことがよく検討されます。しかし、患者様のお口の状態によっては、**歯を抜かなくても矯正治療を完了させることは十分に可能**です。

矯正治療において抜歯が必要になるかどうかは、「**どうやって歯を動かすための隙間（スペース）を作っていくか**」という点にかかっています。歯を動かすためのスペースが確保できなければ、歯を希望通りに動かすことはできません。

もちろん、歯並びのデコボコ（叢生）の程度が非常に大きい場合や、前歯の出具合（出っ歯）が大きいケースでは、抜歯をしないと仕上がりが妥協したものになる可能性も存在します。

しかし、当院では、**35年間にわたり抜かない矯正を中心に治療**を提供してきております。この豊富な経験に基づき、どれくらいのスペースが必要であれば抜かずに可能か、あるいは抜歯が不可避なのかを詳細にご説明し、患者様と共に治療方針を決定しています。

抜歯が必要なケースであっても、「それでも抜きたくない」と希望される患者様、あるいは「仕上がりのために抜歯をする」と判断される患者様、**それぞれのご希望に合わせて対応が可能**です。大切なのは、**多くのケースで歯を抜かずに矯正を進めていくことが可能である**という点です。

2. 非抜歯矯正がもたらす最大のメリット：全身の体調改善

非抜歯矯正の最大のメリットは、単に歯を失わないということだけではありません。

多くの方が懸念されるのは、「虫歯でもない健康な歯をなぜ抜かなければならないのか」という点です。健康な歯を温存できるという心理的なメリットに加え、非抜歯矯正によって期待できる最大の恩恵は、**噛み合わせがしっかりしてくることによる全身の体調改善**です。

当院では、非抜歯矯正によって、以下のような**不定愁訴（ふていしゅうそ）の改善**を経験された患者様を多数見てまいりました。

- 頭痛
- 肩こりの痛み
- 特に女性に多い**生理痛や生理不順**といった症状

噛み合わせが整い、顎関節や口腔周囲のバランスが改善されることによって、全身の健康状態が向上する可能性があるのです。非抜歯での矯正治療の最大のメリットは、**噛み合わせを安定させ、体調改善を促す**ことができるという点にあります。

また、審美的な観点から「口元を変えたくない（引っ込めたくない）」というご要望をお持ちの方にとっては、抜かない矯正の方が、**輪郭や骨格を変えずに矯正を完了できる**というメリットがあります。



3. 非抜歯矯正が適さないケース：口元の審美的な要望とのバランス

非抜歯矯正には大きなメリットがある一方で、デメリットや適用が難しいケースも存在します。

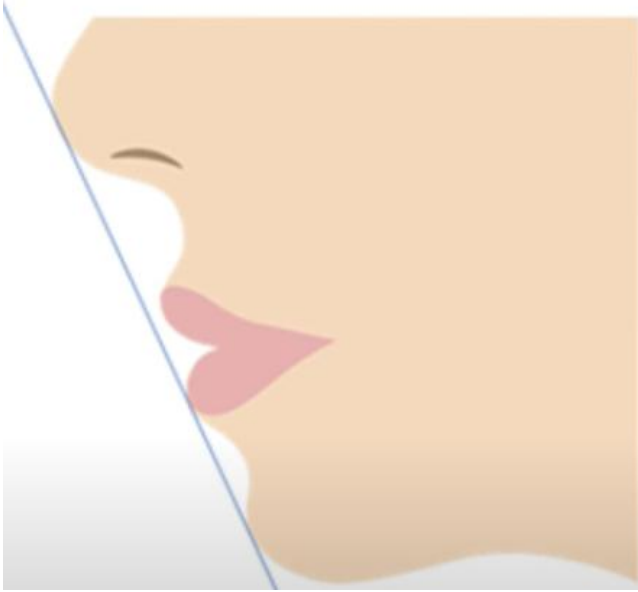
デメリット 1：口元を大幅に引っ込めたい方には不向き

非抜歯矯正の最も重要なデメリットは、口元を大きく引っ込めたい（入れたい）という**審美的な目標を持つ方**にとっては、**十分な改善が難しい**という点です。

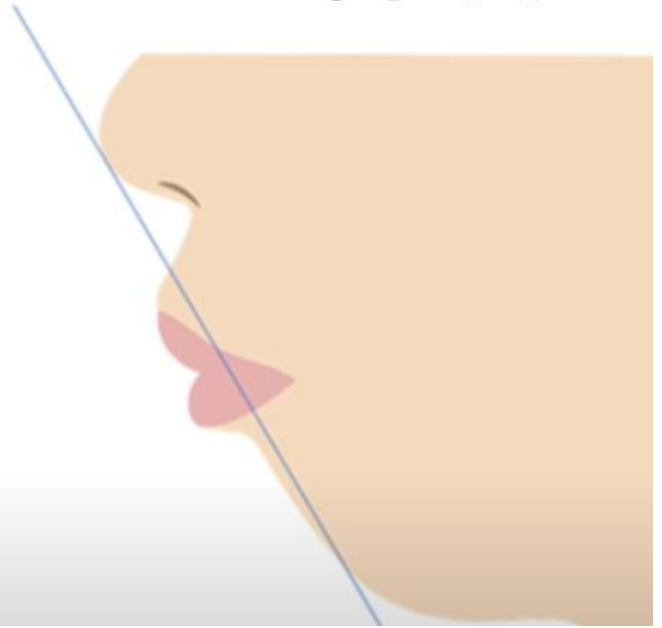
具体的には、**Eライン**（鼻の先端と顎の先端を結んだ審美的な直線）に対して、唇を大きく後退させたいと希望される場合です。抜歯をせずに矯正を行う場合、唇をEラインの内側にまで大きく引っ込めるという変化は期待できません。

そのため、口元を引っ込めたいという**ご要望が強い方**にとっては、非抜歯矯正は適さない可能性があります。

Eライン



口ゴボ



デメリット 2：奥歯の確実な後方移動の必要性

抜歯をせずにデコボコ（叢生）の程度が大きい歯並びを整える場合、歯が前方に突き出してしまうのを防ぐために、**奥歯（臼歯）**をしっかりと後ろ側へ動かしていくというプロセスが必須となります。この奥歯の後方移動が十分に行えないと、結果として前歯が前に出してしまうリスクがあります。



4. 非抜歯でスペースを生み出す三つの戦略：隙間確保の秘密

矯正治療の鍵はスペース確保にあります。抜歯を行う場合、歯 1 本分の約 7mm から 8mm 程度の大きなスペースを一度に確保できます。

一方、抜歯をせずにスペースを確保するには、主に以下の三つの方法が組み合わせて用いられます。これらの技術を駆使することで、抜歯なしでデコボコを解消し、前歯を適切な位置に収めることが可能になります。

4-1. 歯列アーチの拡大（U 字型への変換）

元々V字型になっている歯列アーチを、より丸みのある **U字型に広げる** ことによって、歯と歯の間に距離を作り、新たなスペースを生み出します。この生み出された隙間を利用して、前歯を内側に入れたり、デコボコを解消したりすることが可能になります。



4-2. 奥歯（臼歯）の後方移動

奥歯を歯列全体の後ろ側へと動かしていくことでスペースを確保します。この戦略によってできた隙間を利用して、歯並びのデコボコを解消し、前歯を後退させることが可能になります。



4-3. IPR（ディスキング）：歯を削ることによる隙間作り

ディスキングや**IPR（Interproximal Reduction）**と呼ばれる、歯のエナメル質をわずかに削る処置を行うことで隙間を作ります。これは、歯を横幅方向に削ることによって、歯を動かすのに必要なスペースを生み出す方法です。

非抜歯矯正では、主にこの「歯を横に広げてU字型にする」「奥歯を後ろ側に動かす」「歯を削る」という三つの方法がメインとなり、歯を動かすために必要なスペースを確保していきます。



5. 非抜歯矯正の治療期間の目安

矯正治療にかかる期間は、患者様の症例や治療計画によって異なりますが、当クリニックでの一般的な目安をお伝えします。

骨の中にある歯を動かすために必要な期間として、一般的な矯正治療は**2年から3年程度**かかることが多いです。

当クリニックで全体矯正を行う場合、ワイヤー装置を約半年間使用し、その後マウスピース装置に移行するなどして、**12ヶ月（約1年）程度**で大まかな矯正を終えるケースもございます。

治療計画の詳細は、個別の診断に基づいてご説明いたします。

6. 理想の矯正治療へ：まずはご相談ください

今回は、抜かない矯正（非抜歯矯正）の可能性、そのメリットとデメリット、そして実際にどのようにしてスペースを確保するのかという技術的な側面について詳しく解説いたしました。

非抜歯矯正は、特に健康面（噛み合わせや体調改善）を重視される方や、輪郭・骨格の大きな変化を望まない方にとって非常に有効な選択肢です。ご自身の歯並びやご希望に対し、抜歯が本当に必要かどうかは、専門的な診断を受けることが不可欠です。