

GUIDE FOR PARENTS 2026

子どもの矯正、 親が後悔しないために

始める前に知っておきたい
—タイミング・医院選び・治療の続け方

著者：三川 翔（矯正歯科医・三川矯正歯科 院長）

Expresso

発行：エクスペッション・パブリッシング

CONTENTS

目次

はじめに	はじめに	3
	よく聞かれる質問と、このガイドの読み方	
CHAPTER 1	矯正を始めるタイミング	5
	「何歳から？」の答えは症状によって違う	
CHAPTER 2	子どもの矯正と大人の矯正の違い	8
	子どもと大人で、治療の考え方はどう違うのか	
CHAPTER 3	医院選びのヒント	13
	担当医の継続性・相性・装置の見極め方	
CHAPTER 4	治療を成功させるために	17
	伝言ゲームを防ぎ、家庭で治療を支える	
おわりに	おわりに	21
	矯正歯科医への相談が、最初の一步	

すべてを一度に読む必要はありません。気になるところから読んでいただければ十分です。

はじめに

神戸で矯正歯科を開業して以来、保護者の方からよく聞かれる質問があります。



「うちの子、いつ矯正を始めればいいの？」

「どこの医院に連れて行けばいい？ 判断の基準がわからなくて」

こうした相談を受けるたびに気づくことがあります。矯正治療の情報はインターネット上にたくさんありますが、多すぎて「何が正しいのかわからない」「複数の医院で言われることが違った」と混乱される方が少なくありません。



情報の量と、判断に必要な「質のある情報」は、必ずしも一致しません。「保護者が治療を始める前に知っておくべきこと」をまとめた情報は、意外と少ないと感じています。

矯正は、三者で長く関わっていくもの

矯正治療は、医院・保護者・お子さんの三者が、長い時間をかけて関わっていくものです。小児期の矯正治療で装置をつけて歯を動かす期間だけでも、一般的に2年、難しい場合は3年以上になることも珍しくありません。



医院

検査・診断・治療計画にも
とづいた治療



保護者

通院スケジュールの管理、
家庭での装置の管理と装着
習慣のサポート



お子さん

装置をしっかり使用し、歯
磨きを頑張る



「歯ならびがなんとなく気になってきた」—その段階からの準備が、いちばん大切です。

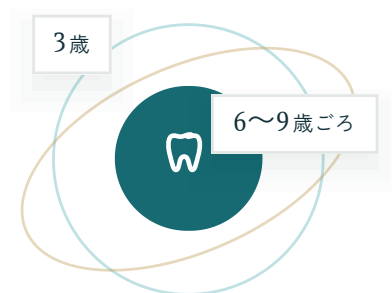
このガイドでは、矯正歯科医として診療室で日々感じていることを率直にまとめました。始めるタイミング、医院の選び方、治療を成功させるために保護者ができること。初めて矯正を検討される方に、知っておいていただきたい内容です。

すべてを一度に読む必要はありません。気になるところから読んでいただければ十分です。この白書が、お子さんの矯正治療を考えるための、小さな道しるべになれば幸いです。

三川矯正歯科 院長 三川 翔

矯正を始めるタイミングは 「症状」によって違う

「何歳から始めればいいのか？」—この質問に、一つの答えはありません。お子さんの歯の状態によって、適したタイミングが変わるからです。



「気になった時」が、来院のタイミング



「なんとなく気になってきた」—その感覚が来院のサインです。

医師である私たちが一番避けたいのは、治療で介入できる時期を過ぎてからの来院です。早すぎて損をすることはありません。「少し早いかな」の段階でも、その時点の状態を診てタイミングを判断してもらえます。

🕒 相談開始タイミングの目安



3歳ごろ～

受け口は
早めに相談を



6～9歳ごろ

子どもの矯正を
始めるのに適した時期



受け口は3歳ごろから

下の歯が上の歯より前に出ている状態。他の歯ならびとは異なり、3歳ごろから始めると簡単な装置で短期間に改善できる場合があります。治療が長期化しやすいため、早めの受診を。「まだ乳歯だから」と様子を見がちですが、早めの受診が大きな問題を防ぐことがあります。



それ以外は6歳がひとつの目安

ガタガタ・すきっ歯・出っ歯など。永久歯が生え始める6歳前後が目安です。「6歳で必ず」ではなく、気になった時点で相談を。「まだ早いね」となれば半年後に再確認を。開始時期は矯正医が判断するので、「早すぎるかな」と遠慮する必要はありません。

小児矯正の開始は、小学校3年生（9歳）ぐらいまで



「子どもの矯正」を始めるのに適しているのは、目安として小学校3年生（9歳）ごろまで。

「子どもの矯正」と聞くと中学生・高校生も含まれると思われがちですが、矯正治療の観点では少し異なります。なぜ小3（9歳）ごろが境目になるのか—その理由は、第2章でお伝えします。

治療期間は「目安」であることを知っておく

「何年かかりますか」という質問はとても自然なものです。目安としての期間はお伝えできますが、実際には患者さんごとの骨格・生活習慣・成長の違いによって、年単位で前後することがあります。



大切なのは、期間そのものよりも「歯の状態が治療の完成に達しているかどうか」です。その点を事前に理解しておく、医師が考えている治療終了のタイミングと認識のずれが生じにくくなります。

子どもの矯正と大人の矯正の違い



第1章で、小児矯正の開始は小学校3年生（9歳）ごろまでにお伝えしました。子どもと大人では治療の考え方がどう違うのか—それが、この章のテーマです。



矯正治療に対して「**歯を無理やり動かして、正しい位置に並べる工事のようなもの**」と思われているかもしれません。しかし、子どもの矯正に限って言えば、本質的には少し違うと私は考えています。

歯ならびを決める2つの要素



遺伝

あごの大きさや骨格は親から子へ受け継がれます。両親ともに歯ならびが良ければ、お子さんも良好になりやすい傾向が。ここに私たちができることはありません。



習慣

一方、習慣には改善の余地があります。日々の癖があごの成長に影響し、歯ならびを左右します。歯ならびに悪影響を与える習慣をチェックしてみましょう。

⚠ 歯ならびに悪影響を与える習慣とそれにより生じる歯ならびの変化の例



口呼吸

唇の筋肉が歯に作用しなくなる

出っ歯

すきっ歯



咀嚼不足

あごが十分に育ちにくくなる

ガタガタ



舌の低位置

上あごを内側から押す力が不足する

ガタガタ

受け口



指しゃぶりや爪かみ

前歯に不要な力がかかる

ガタガタ

出っ歯



良くない姿勢

顎関節に負荷がかかる

かみ合わせの乱れ

これらの習慣が続くと、あごの成長に影響したり、出っ歯になったりして、歯が正しく並ばなくなります。

歯とあごのバランスが、歯ならびを決める

歯ならびのガタガタが生じるのは、歯の大きさと、あごの大きさが合っていない状態だと言えます。イメージしやすい例えとして、**電車の7人掛けの座席を思い浮かべてください**。標準体型の7人ならちょうど座れますが、座席の幅が足りないと全員は座れず、立つ人が出ます。あごが小さいと歯の並ぶスペースが足りず、本来の位置から外れてガタガタになります。歯の大きさ自体は人によって大きく変わりません。多くの場合、問題はあごのスペースの方にあります。



あごの大きさが十分

スペースに収まり、きれいに並ぶ



あごが小さい

並びきれず、重なり・はみ出しが生じる

あごが小さくなってしまう理由

あごの骨が成長する仕組みの一つに、舌の存在があります。リラックスしている時の舌は本来、上あごに軽く触れているのが正常だと言われています。この舌が内側からあごの骨を非常に弱い力で押し続けることで、上あごは外側へ広がり成長すると考える説があります。



ところが近年、舌の筋力が弱く、舌が上あごに触れていない子どもが増えています。刺激を受けられない上あごは広がるきっかけをなくし、小さいままに。結果として歯ならびのガタガタが生じます。下の歯も同じく舌の影響を受け、問題が生じます。**口呼吸も同じメカニズムで、口が開くと舌が下がり、上あごへの刺激が減ってしまいます。**（諸説あり）

※この見解は私個人の治療哲学に基づくものです。子どもの矯正への考え方は矯正歯科医の間でも見解が分かれるテーマですので、担当医の考え方をよく聞いた上でご判断ください。

子どもの矯正は「工事」ではなく「サポート」



装置の役割は、あごを強制的に作り変えることではありません。舌の筋力不足や悪習慣によって妨げられていた成長を補い、その子が本来持っているはずの成長を取り戻すこと。

身長に例えるとわかりやすいかもしれません。身長も遺伝の要素がありますが、それ以外にできること—たとえば栄養や睡眠などの環境を整えて、本来の成長を促していく。そのイメージに近いのです。

だからこそ



- 🕒 成長期の子どもには適切なタイミングでの介入に意味があります。この「適切なタイミング」が一般に思われるより早いため、受診が遅れてしまいがちです。成長が終わると、この「サポート」という選択肢は使えなくなります。

「男の子だから矯正しなくていい」は誤解です



「男の子だから矯正はしなくていいかな」とおっしゃる方が少なくありません。しかし、**身長と同じく、成長をサポートするという観点では、男女の差は関係ありません。**

治療と同じくらい大切な習慣の見直し

装置で歯を並べるスペースを作っても、悪い習慣が続けば後戻りのリスクが高まります。効果を長持ちさせるため、保護者の方にも前述の習慣改善に継続的に取り組んでいただきたいのです。矯正治療は医院だけで完結しません。**ご家庭での習慣の積み重ねが、治療の質を大きく左右します。**

矯正治療は「将来の歯を守る予防治療」でもある

矯正は「今の見た目を変える治療」と思われがちですが、もう一つ大切な側面があります。歯ならびが悪いと一部の歯に咬む力が集中し、長年の負担が積み重なります。その影響は50代ごろから出始めることが多く、一本が悪くなると次々連鎖する「ドミノ倒し」のようになると言われています。



80歳で20本以上

8020運動。研究では、80歳で20本以上の歯を保つ方の中に、受け口や前歯が噛み合わない状態の方は確認されなかったと示されています。お子さんの矯正治療は、40年・50年先の歯の健康への投資でもあります。

そう考えると、治療を始めるかどうかの判断が、少し変わってくるかもしれません。

医院選びで保護者が見落としやすいこと

医院を選ぶとき、多くの方がまず考えるのは費用です。ほかにも通いやすさや診療時間など、長く通ううえで大切な条件を検討されます。ただ、それと同じくらい大切なのに見落とされやすい観点があります。



担当医が変わることが、三者に与える影響

子どもは、慣れた環境や人間関係への依存度が大人より高い傾向があります。毎年の担任交代を負担に感じる子がいるように、治療途中の担当医交代もストレスになり、意欲の低下や通院を嫌がる様子につながる可能性があります。



お子さん

慣れた関係が変わり、負担・意欲低下につながる場合がある



保護者

「経緯がきちんと引き継がれているか」の不安



引き継ぐ医師

前任者の判断の背景や細かな経緯の把握が難しい



矯正は検査・診断・治療計画の積み重ねの上に成り立ちます。記録に残らない会話や、共有されてきた認識のずれが、判断に影響することもある。**治療期間中に担当医が変わる可能性があるかを、事前に確認しておくことをお勧めします。**

初回相談から治療中まで、担当医が関わるか確認する

医院によっては、初回相談を歯科医師ではないスタッフが担当し、治療開始後も治療を担う医師と直接話す機会が少ないこともあります。体制を知らずに通い始めると、疑問が生じたとき誰に相談すればよいかわからなくなりがちです。



初回相談で「**治療中はどのような体制で診ていただけますか**」と確認しておく、と、医院の方針を事前に把握できます。

相談の場で、納得いくまで話せるか

初回相談は、単に説明を受ける場ではありません。不安や疑問を伝え、お子さんの状態を正確に把握してもらい、信頼関係の第一歩を築く場です。「時間が足りなかった」「聞きたいことを聞けなかった」と感じたら、その感覚を大切にしてください。**疑問をその都度話せる関係性が、長い治療の土台になります。**

治療スタイルと相性を確認する

矯正歯科医の治療スタイルは、「治療の主体」という観点から大きく三つに分かれます。



① 医師主導型

治療法や仕上がりの判断を主に歯科医が担う。「専門家に任せたい」というご家庭に向きやすい。



② 医師患者二人三脚型

担当医と患者（保護者とお子さん）が相談しながら治療計画を組み立てる。「納得しながら進めたい」というご家庭に向きやすい。



③ 定番治療型

広く行われている治療法を軸に、進め方のばらつきを抑える。「実績のある標準的な方法で進めたい」というご家庭に向きやすい。



大切なのは優劣ではなく、「先生に全部お任せしたい」か「希望を反映しながら進めたい」か。

ご家庭の考え方に合うスタイルを選ぶことが大切です。担当医が自分の言葉で治療の考え方を話してくれるかは、その医院のスタイルを知る手がかり。説明の仕方が自分たちに合っているか、疑問を率直に話せる雰囲気があるか。複数の医院を比較するのは失礼ではありません。「話しやすさ」「安心感」を選択の基準の一つに。

矯正装置の種類を把握しておく

矯正装置にはたくさんの種類があります。大人の装置は主に、歯の表面にワイヤーを通すタイプ、裏側に通すタイプ、マウスピースを使うタイプの三つ。子どもの装置はさらに多くの種類があります。医院によって扱う装置は異なるため、「**どんな装置を使っていますか**」「**なぜそれが適切なのですか**」と確認を。その説明は担当医の治療哲学を知る手がかりになります。

📋 医院選びのチェックリスト

- ✓ 通いやすさ（自宅・学校からの距離、診療時間）
- ✓ 治療期間中に担当医が変わる可能性はないか
- ✓ 初回から治療中まで、担当医が直接関わる体制か
- ✓ 相談時に納得いくまで話せる雰囲気か
- ✓ 治療スタイルがご家庭の考え方と合うか
- ✓ 使用予定の装置と、その理由を説明してもらえるか

治療を成功させるために 保護者に知っておいてほしい こと

矯正治療の成否は、医院での処置だけで決まるわけではありません。矯正治療に対する保護者の関わり方が、治療結果に大きく影響します。診療室で見てきた失敗のパターンと、その防ぎ方をお伝えします。



相談前に、伝えたいことを整理しておく

初回相談では、お子さん本人が伝えたいことをうまく言葉にできないことがあります。保護者の方も「なんとなく気になる」段階で来院されることが多いもの。できる範囲で、何を知りたいか・何が分からないかを準備しておく、治療の出発点がより良くなります。

相談前にメモしておく役立つこと

-  子どもが気にしていること
-  家庭で気になっている習慣（口呼吸・指しゃぶりなど）
-  通院できる頻度や条件
-  先生に聞きたいこと

治療に影響が出やすい「伝言ゲーム」

子どもの矯正では、毎回の通院に保護者の付き添いが必要です。その際によく見られる問題が、付き添う人がその都度変わることによる情報の断絶です。

⚠️ 付き添いがバラバラだと

「装置をこう使って」と前回お父さんに伝えたことをお母さんが知らない。「次回まで気をつけて」とお母さんに話した内容を、次回お父さんに確認すると「妻に任せていて分かりません」。情報の断絶が積み重なると、治療が遅れ、処置の効果も表れにくくなります。

👤 同じ人が付き添うと

医院からの説明を直接受け取り、前回からの変化や気になることをその場で共有できます。治療の流れを継続して把握している人が一人いるだけで、治療の質は大きく変わります。

固定できない場合は、情報共有を仕組み化する

毎回同じ人が付き添えないご家庭も多いはずです。その場合は、情報共有を意識的に仕組み化しましょう。



来院



言われたことを
メモ・写真で記録



家族グループで
共有



次回来院前に
確認



LINEのグループ機能など、家族で情報を共有するツールも便利です。「今日の矯正で言われたこと」を写真やメモで残すだけで、伝言ゲームのリスクを大幅に減らせます。

保護者の姿勢が、子どもに伝わる

矯正治療は、お子さんにとって決して楽なものではありません。装置の違和感、食事のしにくさ、定期的な通院。これらを乗り越えるには、本人のがんばりだけでなく保護者の姿勢が大きく影響します。子どもは、保護者が前向きか、指示を家庭でも一緒に実践しているかを敏感に感じ取ります。

前向きな声かけ

装置を初めて着けた日に「かっこいいね!」「全然気にならないね!」。「一緒にやろう」「どうしたら頑張れるかな?」という関わりが、続ける力になります。

後ろ向きな声かけ

「大丈夫? 痛くない?」「変な感じする?」「先生の言う通りちゃんとしなさい」だけで終わる関わりは、その後の反応を大きく変えてしまいます。



矯正治療は、医院と保護者とお子さんの三者で作上げるもの。**保護者の理解と適切な関与が、治療の質を決める大きな要素の一つ**だと、ぜひ覚えておいてください。

「もういいかな」と感じた時こそ、続けてほしい

治療が進み見た目が整ってくると「もうこのくらいで」と感じる方は少なくありません。しかし、見た目が整った段階と、機能的に治療が完結した段階は必ずしも一致しません。



特に、治療の最後に使う「リテーナー」（後戻り防止装置）を自己判断でやめ、歯のガタつきが再発して再治療になるケースは珍しくありません。治療の終了は、必ず歯科医師と相談の上で判断してください。

おわりに

矯正治療を始めるタイミングも、医院の選び方も、治療中の関わり方も、正解は一つではありません。お子さんの状態も、ご家族の生活環境も、それぞれ違うからです。



このガイドでは、診療室で日々感じていることをできるだけ率直にまとめました。矯正治療は「歯を並べる工事」ではなく、お子さんの成長に寄り添う長期的な関わりです。その質を大きく左右するのは保護者の方の理解と関与である—そのことが少しでもご理解いただけたなら幸いです。

矯正治療に関する情報は多く、時に矛盾するものも混ざっています。このガイドがすべての答えを示すものではありませんが、信頼できる矯正歯科医を選ぶための視点を持つきっかけになれば、それで十分です。



「なんとなく気になりはじめた」—その感覚を、どうか大切にしてください。

「まだ早いかな」「大げさかな」という必要はありません。気になることがあれば、矯正歯科を専門とする歯科医師に相談を。その時点の状態を診て、治療の要否やタイミングを判断してもらえます。判断はこちらの仕事です。保護者の方は「相談してよいかどうか」を考える必要はありません。

三川矯正歯科 院長 三川 翔

子どもの矯正、親が後悔しないために

始める前に知っておきたい—タイミング・医院選び・治療の続け方

著者	三川 翔（みかわ しょう）／矯正歯科医・三川矯正歯科 院長
発行・編集	エクスプレッソ・パブリッシング（ ex-presso.site ）
発行年月	2026年9月
レポート番号	EP-CLI-7-WP-2026-001
引用推奨形式	三川翔「子どもの矯正、親が後悔しないために —始める前に知っておきたい、タイミング・医院選び・治療の続け方」エクスプレッソ・パブリッシング, 2026年9月, EP-CLI-7-WP-2026-001
参考文献	厚生労働省「平成25年簡易生命表」（2014年7月31日公表） mhlw.go.jp 宮崎晴代ほか「8020達成者の口腔内模型および頭部X線規格写真分析結果について」日本矯正歯科学会雑誌 60巻2号 118-125頁（2001年）

© 2026 三川 翔 / エクスプレッソ・パブリッシング 無断転載・複製を禁じます。

※本書は一般的な情報提供を目的としたもので、個別の診断・治療方針を示すものではありません。お子さんの状態については、矯正歯科を専門とする歯科医師にご相談ください。

子どもの矯正、親が後悔しないために

始める前に知っておきたい
—タイミング・医院選び・治療の続け方—

著者：三川 翔（矯正歯科医・三川矯正歯科 院長）

Expresso

発行：エクスプレッソ・パブリッシング

※本書は一般的な情報提供を目的としたもので、個別の診断・治療方針を示すものではありません。お子さんの状態については、矯正歯科を専門とする歯科医師にご相談ください。