

## 歯医者で働く私の、『マウスピース矯正生活』

～事務長が患者になって気づいたこと～（アライナー1 / 36）



### 突然始まったマウスピース矯正

「アライナーやってみる？」

そんな一言から突如始まり、マウスピース矯正（クリアコレクト）で歯並びを直すことになりました。

元々は私自身「ワイヤー矯正が必要なんじゃないかな？」と覚悟していた歯並び。でも、写真やレントゲン、口腔内スキャンで資料採りをしてシミュレーションしてみると...

なんと、マウスピースでも治療可能とのこと！

やっぱりワイヤーよりマウスピースの方が気持ちのハードルは越えられそうな気がする。

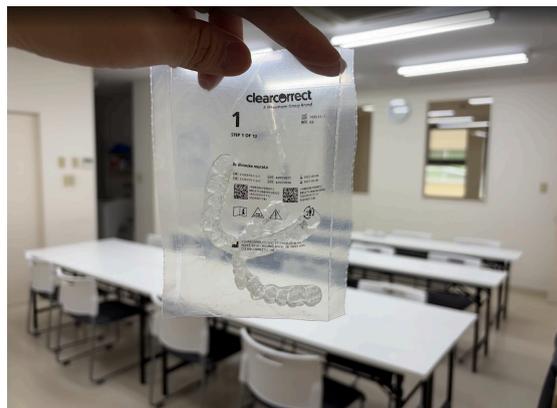
自分の歯がどう動いていくのか、シミュレーション結果のurlを共有してもらってスマホ（ビューアー）で見れて面白い。ちょうど院長がクリアコレクトのセミナーを受講するタイミングとも重なり、これも何かの縁。思い切ってスタートすることにしました。

(初診時)



### いざ、装着！違和感との戦い

先生がオーダーしてくれてマウスピースが届き矯正生活の幕開けです。



プランニング通りに歯を動かすため、まずは準備から。

歯にマウスピースを固定するための「アタッチメント」と呼ばれる白い突起をいっぱいつけて、歯を動かすスペースを作るために必要箇所を少し削ったり（IPR）。

処置を終えてマウスピースをはめてみると... **うーん、すごい違和感（笑）。**

着脱方法を教わりましたが、人生初マウスピース。((歯にはまらないな～))なんて初心者全開で装着を試みて、ようやく「カチッ」とはまったあとは、マウスピースが浮かないようにしっかり密着させるためのゴム（チューイー）を色んな部位でグググッと噛み込みます。

さらに、上下のマウスピースにゴムを掛ける必要があり、鏡を見ながらなんとか装着。スタッフ曰く「鏡越しの作業は慣れない人も多い」そうで、最初は難なくクリアできたことを誇らしげに。

(赤点：アタッチメント)



仕事を終えて夕食時。初めてマウスピースを外す瞬間がやってきました。

教わった通り、両サイドの奥歯の内側から浮かせて、前歯の裏側から外そうとするのですが...

**んんっ?!** なかなか外れない...!! これ、力任せにやったら割れそう...

そんな恐さと悪戦苦闘しながら、ようやくガポッと外れました。これ、指と爪にかなり負担がかかりますね。爪が長い人とかどうしてるんだろう？

慣れればサッと外せるようになるのかなあ。



## 矯正生活のルールとこれから

ご飯を食べ終わったら、歯磨きをして再装着。これからの生活のルールはこんな感じです。

- 1日最低20時間の装着が必要
- 夕食後には新しいゴムに変える
- 6時間連続で付け続けると、歯が動くきっかけができる

今のところ、違和感はあるものの抵抗感はなく、心配していた「歯の痛み」もすぐには感じていません。ただ、喋り方が「ガフガフ」っとした感じになって、滑舌はちょっと怪しいかも... (笑)。

これから始まるマウスピース矯正生活。良いことも大変なことも含めて、近い距離感でリアルな体験を届けていきます。

**これも未来への投資！と楽天的に考えて、頑張ります。**