

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2／36）

会食での失敗と、地味に辛い「舌の痛み」

初期計画では、マウスピースは全部で36枚。週に1枚ずつ交換していくので、順調にいけば9ヶ月弱の道のりです。

先生曰く、「もしかしたら一部付いてこれない歯があるかもしれないから、必要に応じてワイヤーで引っ張ることもあるかも」とのこと。

ふ～ん...（頼む、マウスピースだけで終わって～）。



1週間経過：歯よりも痛いのは「〇〇」だった

マウスピース生活も1週間が経ち、着脱や清掃はルーティン化してきました。最初は鏡がないとできなかった「上下のゴム掛け」も、今では感覚だけで装着できるように。

ただ、予想していなかったダメージに直面することに。「ベ口」です。

口の中に異物があるのが気になって、無意識に舌で触ってしまうせいか、歯が動く痛みよりも、擦れるベ口の方が痛い...。口内炎になりそうな予感。早くこの異物感に慣れたいところです。

そしてもう一つの悩みだった「外すときに爪が剥がれそう問題」下顎が特に難しかったんですが、相談してみたら「マウスピースを外すためのフック（リムーバー）」を発見！これを使えば爪を使わずにクイッと外せます。

これがないと、ネイルしてる人とか絶対厳しいですよ。即座に神アイテム認定。



記念すべき初の交換日



いよいよ2枚目へ交換！

直近の数日は、1枚目のマウスピースにフィット感が出てきて、抵抗感もなくなっていました。ただ、装着している時より、食事前に外した時の方が「ジワ〜ッ」と痛みを感じたり、噛み合わせがズレているような感覚も。「噛み合わせがおかしい = 歯が動いている証拠」と前向きに捉えることにします。まだ気が早いかな？

さて、新しい2枚目を装着。「カチッ」装着自体はスムーズですが、当然フィット感はなく、再び最初にマウスピースを付けた時のあの「違和感」が戻ってきました。

ちなみに、使い終わった「1つ前のマウスピース」は、今使っているものを紛失・破損した時の予備として、捨てずに取っておくのが鉄則だそうです。

酔っ払って無くさないようにしないと...



【悲報】乾杯のタイミングが合わない

そんな心配をしていた矢先、出張で会食へ。ここでマウスピース矯正の洗礼を受けました。

サービスの提供がものすごく早いお店で、ビールが到着するなり、

相手：「お疲れ様です！カンパーイ！🍻」

私：「あ、カ、カンパ...（カチャカチャカチャ）💧」



乾杯の後に飲めずに、後ろを向いてマウスピースを外し始める気まずさよ。

さらに、お酒が進んで良い気分になり、メのラーメンのお店では、マウスピースが付いているのを忘れてそのまま食べそうになる始末。危うく、マウスピースに豚骨スープを注ぐところでした。

失敗体験も、今後に活かして。スマートな矯正生活（と飲み会）を目指して頑張ります。

