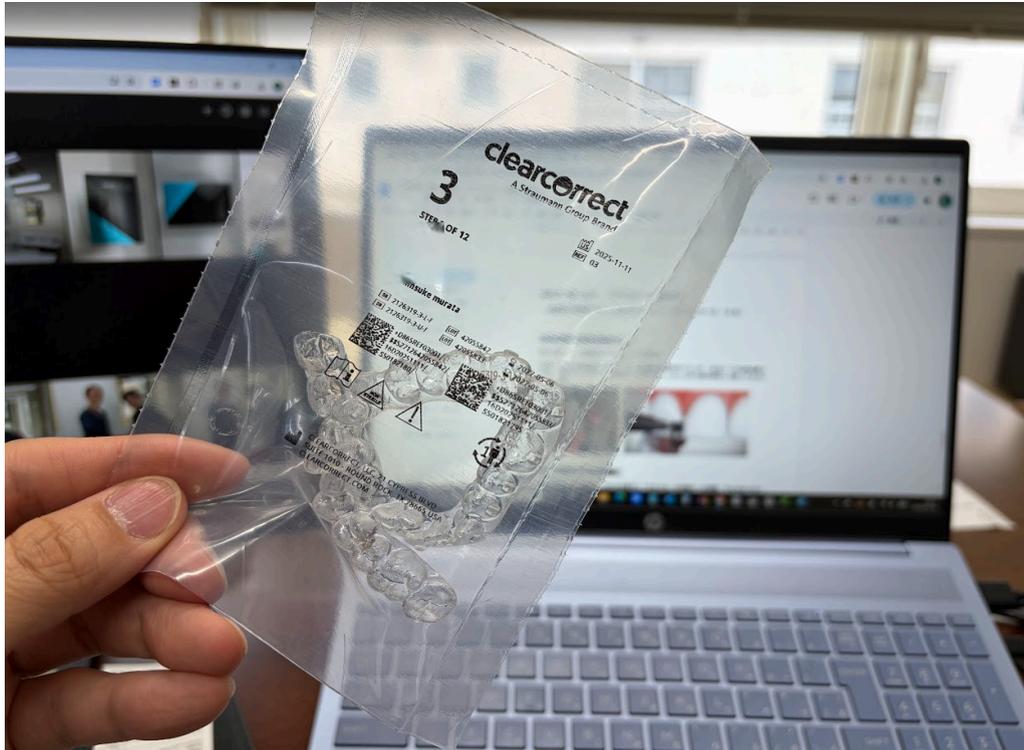


## 歯医者で働く私の、『マウスピース矯正生活』

～事務長が患者になって気づいたこと～（アライナー3 / 36）

### 変化の実感と衝撃の真実！！

待ちに待った、3枚目のマウスピースへの交換日！



### フロスで感じる「歯の移動」

最初に歯を削った直後は、フロスを通すと「スカスカ」な状態だった隙間。でも今日フロスを通してみると、だんだんと「引っ掛かり」ができているのを感じました。

これは、削って空いた隙間が狭くなっている証拠。つまり、歯がちゃんと動いている！  
「うんうん😊」と一人で納得しながら、口の中の変化を実感できるのは嬉しい瞬間です。

装着時の違和感も薄れてきましたが、時々奥歯のあたりから「ジワ〜ッ」と痛み出すこともあります。でも、「痛み＝歯が動こうとしている証拠」何事もポジティブに変換して乗り切るしかないね！

## ここは工事現場？

今回は「追加で歯を削る（IPR）」という処置が必要なタイミング。先生に「3枚目に交換する時は教えてね」と言われていたので、自分から「今日です！」としっかり自己申告して削ってもらいました（笑）

キューーン！ズドドドッ！！

工事現場さながらの轟音が脳天を直撃。恐る恐るお口の中の工事に耐え、終わった瞬間、思わず「フーッ」と一息つきました。



## 【衝撃】36枚＝ゴールじゃなかった

ふと、今後のスケジュールについて考えてみました。全部で36枚のアライナー。1週間で1枚交換だから、単純計算で9ヶ月くらいで終わるはず。

「思ったより早いな～！このくらいで終わるの～？」とワクワクしながら先生に確認してみると...



先生：「シミュレーション通りに100%動くとは限らなくて、まずは7割くらいの達成度を目指すイメージかな」

先生：「そこから追加でプランニング（リファインメント）して、残りの3割を詰めていく感じだね」

私：「ほえー」

つまり、

1. まずは36枚でだいたい7割まで持っていく
2. スキャンし直して、追加のアライナーを作成
3. また残りを詰める...（必要なら繰り返し）



ということらしい。なるほど、「36枚終わってハイ終了！」ではないのね。

## 7割でも激変？気長にいこう

最初は「え、伸びるの？」と思いましたが、よく考えれば私の元の歯並びはなかなかのもの。ひとまず「7割」までいったとしても、見た目には相当な変化が感じられるはず。

完璧を目指すのも大事だけど、まずはその7割を楽しみに。終わりは気にせず、気長に矯正生活を続けていこうと思います。

シミュレーションによるビフォーアフターに期待を寄せて。

(Before)



(After)

