

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4 / 36）

1ヶ月の経過と「ニオイの衝撃」

1枚あたり1週間から10日間で交換してきて、ついに4枚目に突入。あっという間に1ヶ月が経ちました。



交換初期は、ジワった痛みや噛む時の痛みがあるものの、次の交換日が近づくにつれてだいぶ緩和されます。痛みと言っても「頭が痛くなる～」と悩まされるほどではないですね。気になっていた「ベロの擦れる痛み」も、どうやら私のベロが擦れることに慣れてしまったようで、だいぶ感じなくなってきました。人間の適応力がすごい。

強制「間食防止」システム、発動中

もうすっかり日常生活に溶け込んだマウスピース。

思わぬ副産物だったのが、「よっぽど間食しなくなった」ことです。



普段からそこまで間食する方ではないですが、目の前にお菓子があっても、「マウスピース外して、食べて、歯磨いて、マウスピース洗って、また装着して...」という一連の流れを想像すると、圧倒的に「面倒くささ」が勝ちます。

始めた頃にもらったお菓子とか、そういえばまだ残ってたような...

気づいてしまった「ニオイ問題」

日々のルーティンとして、マウスピースの洗浄は入念にしていたつもりでしたが、ブラシと水洗いだけだと、装着時に漂うニオイが「歯垢のニオイ？」が残っているような...

うーん...不快なニオイではある。そりゃあ、終日口の中に入っていればそれはそうか。

そこで、クリニックで販売していた「マウスピース洗浄剤」を使うことにしました。ぬるま湯に洗浄剤を入れて5分浸けるだけでいらいらしく、香りも3種類。試しに使って水洗いしてみると、しっかり脱臭されて、後からほんのり良い香りが！これは快適！



さよなら、過去のマウスピース

そんな時、ふと思い出しました。

「そういえば、もしもの時のために保管してある過去のマウスピース（※当時は洗浄剤を使っていなかった）、どうなってるんだろう...？」

恐る恐る、保管していたケースを開封してみると...

くっっさ！！！！



予備のための保管とはいえ、この状態だとさすがに使いたくないというか、絶対に使えない。



余裕で、**ポイっ**（ゴミ箱へ）

「捨てずに取っておこう」と決めたはずですが、あっけなくお別れすることになりました。

洗浄剤の偉大さに序盤で気付いて、本当に良かった。