

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5 / 36）

面倒くさいのは自然の摂理

いよいよ5枚目の交換日。



ここまで来ると、日々の歯磨きルーティンに対して「時間かかるな～」と、正直ダレてきました。

朝・昼・夜の食事のたびに、

マウスピース外す → 食事 → 歯磨き → フロス → マウスピース洗浄 → マウスピース装着
これが絶対にマスト。そりゃあ間食も減るわけです。（けど、脂っぼいの食べ過ぎて体重は増える）



顎間ゴムの謎と、「エピソードトーク」

マウスピースに引っ掛けるゴム（顎間ゴム）の着脱も繰り返していると、パチンッ！と結構な頻度で切れます。新しいのをつけるだけなんですけど、そもそもこのゴム、1日1回交換してまでつける役目って何なんだろう？

気になったので先生に聞いてみたら、



先生：「歯全体の前後移動とか、噛み合わせの仕上げ、マウスピースが浮くのを防止したり、マウスピースだけでは難しい動きをサポートするためだよ」

私：「なるほどね〜」

面倒だからってサボっちゃダメなやつ。

おまけに、先生から顎間ゴムにまつわる話を聞きました。

過去に、「このゴムの1本じゃなくて2本掛けたら、2倍早く歯が動くのでは!？」と閃いて、本当に2本重ね掛けして来た患者さんがいたそうです。

もちろん、先生にはめちゃくちゃ怒られたみたいですが（笑）

シミュレーション通りに計画されているものなので、自己判断は禁物。指示通りにやるしかありません。

ただ、その「少しでも早く終わらせたい!」というクリエイティブな発想には、

心の中で天晴れを送りました。



「お口の工事」再来

お口の
工事、再来



さて、今回は追加で歯と歯の間を削る（IPR）プランの日でもあります。

前回削ったときは「キューーン！ズドドドツツ！！」という大工事だったので、今回も身構えて治療台に座りました。

（総員、第一種戦闘配置!!）

いざスタート...キューーン、キューーン。

先生：「はい、終わりましたー」



えっ！？

何箇所か削ったはずなのに、あっという間に終了。スタッフからも「もう終わったんですか？」と驚かれるほどのスピードでした。あの緊張感は一切...

気のせい？微々たる変化たち

5枚目に突入し、最近は口の中に「微々たる変化」を感じるようになってきました。

- フロスを通した時、隙間が広がった気がする
- なんか変なところに食べ物が挟まるなー
- 今まで当たっていた歯と歯が当たらなくて、もどかしい...

全部気のせいかもしれないけれど。

でも、これらも確実に歯が動いて隙間が変わっている証拠のはず。

不便さすらも、変化の証として切り換えて。