

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6 / 36）

「交換頻度」の裏話

マウスピースもついに6枚目に突入。



次に歯と歯の間を削る（IPR）のは、4ヶ月くらい先の「17枚目」の計画らしい。スマホにしっかりその日の予定をリマインドするようにセットしたので、あとはひたすら交換を繰り返していくのみ！

メリットを自ら潰していくスタイル

マウスピース生活も2ヶ月弱。

周りからは「言われないと、マウスピース着けてるか全然分らないね！」とよく言われます。ワイヤー矯正と比較した時の最大のメリット「目立たない」は、どうやら本当のよう。

...が、私の場合は少し事情が違います。



会食前におもむろに「ガポッ」と外し始めたり、

自分から「実は最近、矯正始めたんだよね〜！」

と意気揚々に語ってしまうため、「気づかれないメリット」は皆無。

自分でメリットを台無しにしています。

謎だった「交換頻度」の真実

私がマウスピース矯正を始めるより前からマウスピース矯正をしているスタッフとマウスピースの「交換頻度」の話になりました。

私は1週間〜10日くらいで交換しているんですが、彼女は「2週間ごとに交換してね」と指示されていたそう。

気になって先生にその違いを聞いてみました。



先生：「基本的には1週間交換でOK」

「ただ、抜歯が必要だったりする複雑なケースだと、2週間交換を指示することもあるよ」

私：「そういうことか！じゃあ抜歯してないから1週間でいいんだ」

明確な根拠や理由がないのに「とりあえず2週間交換」と指示されているような場合は、ただ治療に時間がかかっているだけらしい…。

矯正治療の欠点は治療期間が長い事。

そりゃあ、早く歯並びがキレイになるに越したことはないけれど。

一步一步順調に。

冷めたホットコーヒー

いつも通りの、いつもの朝。

いつも「マウスピースケース・リムーバー（外すフック）・顎間ゴム」の三種の神器を必ず携帯していますが、2ヶ月目にしてついに「携帯し忘れ」をやってしまいました。

出勤前にコンビニでホットコーヒーを買ったのはいいものの…



「あ、外す道具がない…」

自力（爪）で外そうと試みましたが、無～理～。気力もゼロ。

早々に飲むのを諦め、会社へ向かうことに。

こんな時こそ、ここぞとばかりに**特権発動！** 職場は矯正グッズの宝庫。

ケースは無くても何かで代用はできそうですが、リムーバー無しではマウスピースを外すのが物凄く大変。

ちょっと備品を拝借して...（こっそり）



「ガポッ」 **ふう～～っ、助かった。**

すっかり冷めきった「**ホットだったコーヒー**」を飲み干し、今日も私の1日が始まります。

