

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 7 / 36）

必然の失敗

いつものように、朝のホットコーヒーを飲むルーティン。

...なんか飲みづらいなあ。ん？

あ、マウスピース付けたままだ（笑）

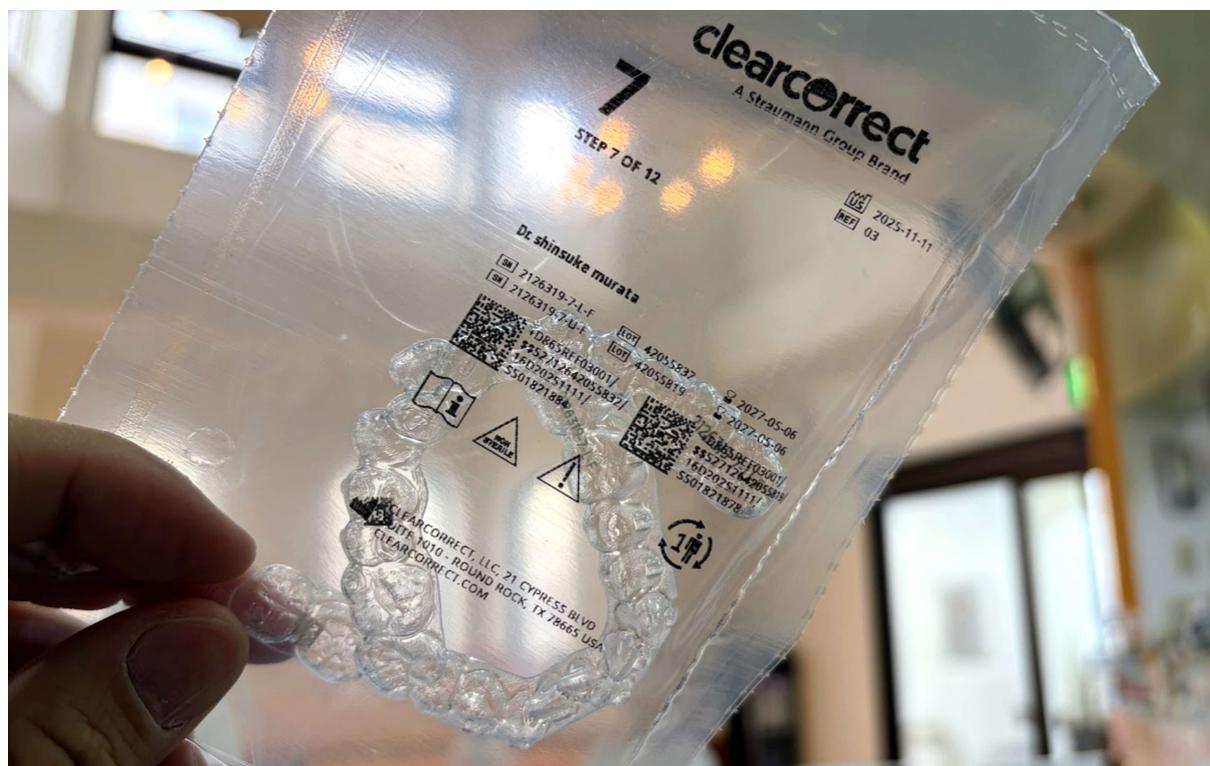


前は外す道具（リムーバーフック）を忘れて絶望しましたが、今度は付けたままホットコーヒーを流し込むという新たなミス。毎日何かしらやらかしています。

※熱い飲み物はマウスピースが変形する恐れがあるので注意しましょう。

最大の関門：マウスピース矯正とお酒

さて、今回は7枚目のマウスピースに交換する日。



すっかりこの生活にも慣れましたが、いざ「マウスピース矯正を始める」と決まった時、私には一つだけ、どうしても気がかりなことがありました。

それは「飲み物の制限」です。

矯正期間はざっと2年くらいの方を見てきました。マウスピース矯正はその間、毎日「20時間以上の装着」がマストになります。

「ご飯は外さないと食べられないから諦めがつくけど、装着中でも飲み物ならいけるのでは？」

「マウスピース付けたまま飲んだらダメなものありますか??」

...そんな淡い期待を抱いて、私が先生に確認した第一声がこれでした。

というのも、私は頻繁に晩酌していた(したい)からです。



先生：「装着中に飲んでいいのは、水とか、お茶とかだね。」

私：「ま、まあ(それくらいは...)」



先生：「ジュースやスポーツドリンクみたいに糖質あるのはNG。

コーヒーも着色の原因になるから良くないね。

もちろん、ビールやワインなどのお酒類もダメだよ。」



私：「うっ.....!」



先生：「マウスピースと歯の間に糖質や酸が停滞しちゃうから、
すぐく虫歯になりやすいんだ。」

私：「ううっ.....(絶望)」



歯並び < 晩酌 の方程式

「歯並び < 晩酌」

当時の私の尺度は、完全にこれでした。

毎晩の楽しみが奪われるっ...!

最初にして最大の関門に衝突した瞬間でしたが、なんとか腹を括り、私のマウスピース矯正生活はスタートしたのです。

1日20時間の装着ルールがあるからこそ、ご飯の時にマウスピースを外す時間は、今や本当に貴重なひととき。

今夜も、外した瞬間の解放感とともに、お気に入りのウイスキーを味わいながら、一瞬の至福に浸りほろ酔いするのでしょう。

制約があるからこそ、お酒がさらに美味しく感じる。

全国の晩酌好きの皆さま、今夜も乾杯♪

