

## 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10 / 36）

### お腹がギリギリと

「サボるとその分、代償がのしかかってくる」

...なんて、偉そうに「複利」の話をした直後のこと。

まさかの体調不良に苛まれています。生肉要注意。



少しの栄養補給をするだけでも、その都度マウスピースを脱着しなければならない。

「こういう時くらいは、ちょっとくらい...」なんて弱気が頭をよぎりつつも、そこはしっかり、自分を律して。

### 1 / 4の節目に

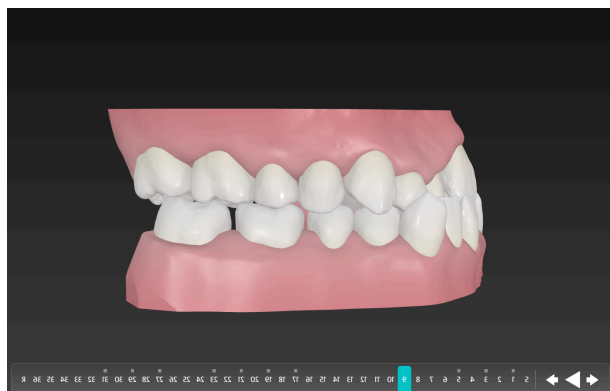
そんな中、アライナー交換枚数はついに2桁、10枚目に突入しました！



ということは9枚目が終了したということ。開始から約3ヶ月。初期計画全36枚のうち、ちょうど4分の1を走り切ったことになります。

今まで画面上でシミュレーション結果を眺めて確認することはありましたが、せっかくの節目なので、実際の写真と見比べてみることにしました。

(アライナー9枚目終了時 シミュレーションデータと実写比較)



「おー、いい感じ！」右下奥歯のところがシミュレーション通りにスキマが目立ちます。

「食べ物が挟まりやすくなったから、隙間が空いてきたんだろうな」という体感だけでしたが、こうして写真で客観的に見比べてみると、計画通りに、それなりにしっかり動いているのが見て取れます。

自分の視点とは違う角度で進捗を確認できるのは、やっぱり心強いですね。



### 「上顎が凝る」感覚の正体は

最近、新たになに気になる感覚が出てきました。

なんだか上顎の部分が、「凝る」(肩が凝るの様に)ような、今までにない違和感を覚えることが増えました。マウスピースで窮屈になっているだけなのか、それとも矯正特有のものなのか？

気になって先生に聞いてみると...



先生：「マウスピースを付けてることによって、普段使っていない顔周りの筋肉が使われてて、突っ張った感じがするのかもしれないね。」

先生：「それと、歯を支えている骨(歯槽骨)が、マウスピースの圧によって『破壊』されて、そして『再生』されているのかもね。」

先生：「下顎より上顎の方が範囲が広いから、鼻の周りとか広範囲に渡ってその変化を感じてるのかも。」

口の中では今、まさに「骨の作り替え」が行われているようです。

”破壊なくして、創造なし”

### 不穩への序章？

マウスピース矯正をやっているとよく聞かれるのが、「痛いですか？」という質問。

正直なところ、私はそこまで「痛い！」と感じたことはありません。違和感や、ちょっとした痛みを感じることはあっても、すぐに慣れてしまいます。

特に不快なこともなく、「だいぶ平気だな～」というのが3ヶ月経った今の感想です。

これは個人差なのか。



はたまた、今はまだ「序章」に過ぎないのか。