

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 11 / 36）

今回はグズグズ

お腹の不調は治ったと思ったら、今度は季節風邪なのか、喉がガラガラ、鼻がぐずぐず。体調不良とは言わないまでも、「はよ健康体へ戻りたい...(切実)」



そんな状態でも矯正は待ってくれません。アライナーは11枚目へ交換です！



消えた印字と、顎間ゴムのサイズ問題

毎日マウスピースに取り替えて引っ掛けている「顎間ゴム」。一袋使い切りそうになったので、クリニックで新しいのをもらおうとした時のこと。



先生：「ゴムのサイズ何？」

私：「え、サイズなんてあるんですか？ ちょっと見てきます」

手元の袋を確認してみたのですが...



私：「えっと...印字が消えてて見えないです」

毎日ポケットやカバンに入れて携帯していたためか擦れてしまい、サイズ表記されていたと思われる箇所が完全に消え去っていました。



先生：「ちょっと見比べてみようか。...これだと4mmじゃなくて、
5mmの方だね」

私：「ありがとうございます！途中でサイズ変えたりする事あるんですか？」

先生：「そーだね、歯が動いて歯と歯の距離が近くなってきたときに
ゴムの引っ張る力の関係で変えることはあるよ」

今回の交換で自分が使っている顎間ゴムのサイズはしっかり覚えました。

まさかサイズが複数あることおろか、持ち歩きすぎて「印字が擦り消える」なんて考えてもいませんでした。

これから始める方は、あらかじめ自分の使っている顎間ゴムのサイズは確認して覚えておくことをおすすめします。

生成AIとマウスピース矯正

昨今、台頭するAIに興味があり時代に置いて行かれないよう並走しています。

このブログで使っているイラストも、生成AI（Gemini）で作ったもの。

先日、居酒屋トークで「このブログをマンガ風の小冊子にできたら面白いよね」なんて盛り上がりました。材料はすでにあるので、ポチッとするだけである程度高いクオリティのものが完成してしまう時代です。



ただし、生成AIも一度で完璧なものが出るわけではありません。

「もう少しここをこうしたらどうかな？」

「次はこういう指示にしてみよう」と、

リトライや改善策の模索を繰り返して理想に近づけていきます。

これって、マウスピース矯正の「リファインメント（再計画）」と全く同じなんですよ。シミュレーション通りにいかない部分を、再度スキャンして、計画を練り直して、理想の歯並びに近づけていく。「計画通りにいかない部分を修正（リファインメント）するのは、決して『失敗』ではなく、より理想のゴールに近づけるための『アップデート』です。

新しいことへの小さな成功体験が興味を引き起こし、その興味が連鎖を起こして、さらに躍動していく。

「誰かの何かと私が掛け合わさり、明日の私になる」

歯も、仕事も、ブログも。

そんなふうにアップデートを繰り返しながら。



(第9話の一部抜粋)