

## 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16 / 36）

### 覚えられない努力

「3歩進んだら忘れてた」

「これが終わったらやろうと思ってたのに...なんだっけ？」

うわー、思い出せない。ってやつ、誰もがいますよね。



散歩したり、シャワーを浴びたり。そんな何気ない時にふと浮かぶアイデアを、難しく言えば「マインドワンダリング」や「デフォルト・モード・ネットワーク」なんて呼ぶらしいですが、私は意図的にこれらが零れ落ちていかないよう、最速でメモるようにしています。



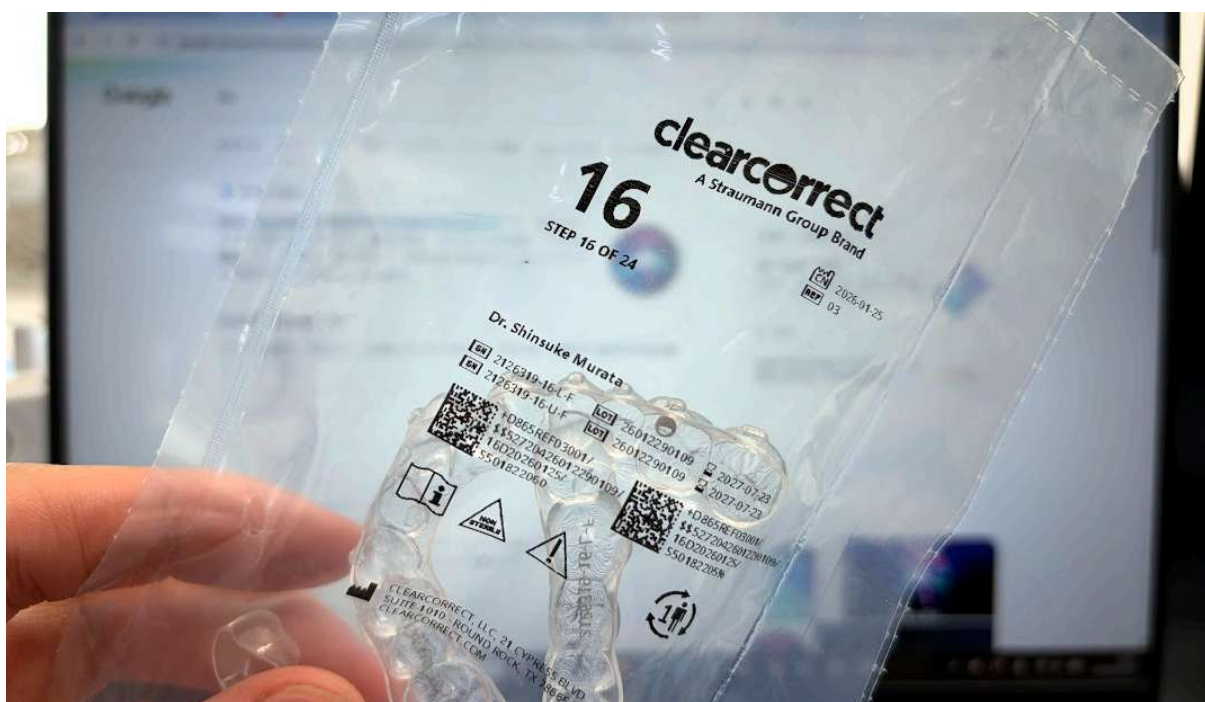
「Hey! Siri. 牛乳が切れたから買っておくリストに入れて」

『ワカリマシタ』

忘れないようにと、頭の中で延々と復唱しているのがなんか嫌なので。

YouTubeで見た動画では、スポーツの代表監督が「自宅のバスルームにメモ帳をセットしている」という話を見て、「なんか似たことやってるな」なんて一人で誇らしげに思ったりしました。

今日から16枚目、そろそろ前歯が動いてくるらしい。今の所そんな予兆は一切ないけど。



## 脳内リソースの確保

日常の些細な「覚えておく労力」を手放す心地よさ。

開始から約5ヶ月が経過したマウスピース矯正を通じて

実感していることと、根本で繋がっているなと感じました。

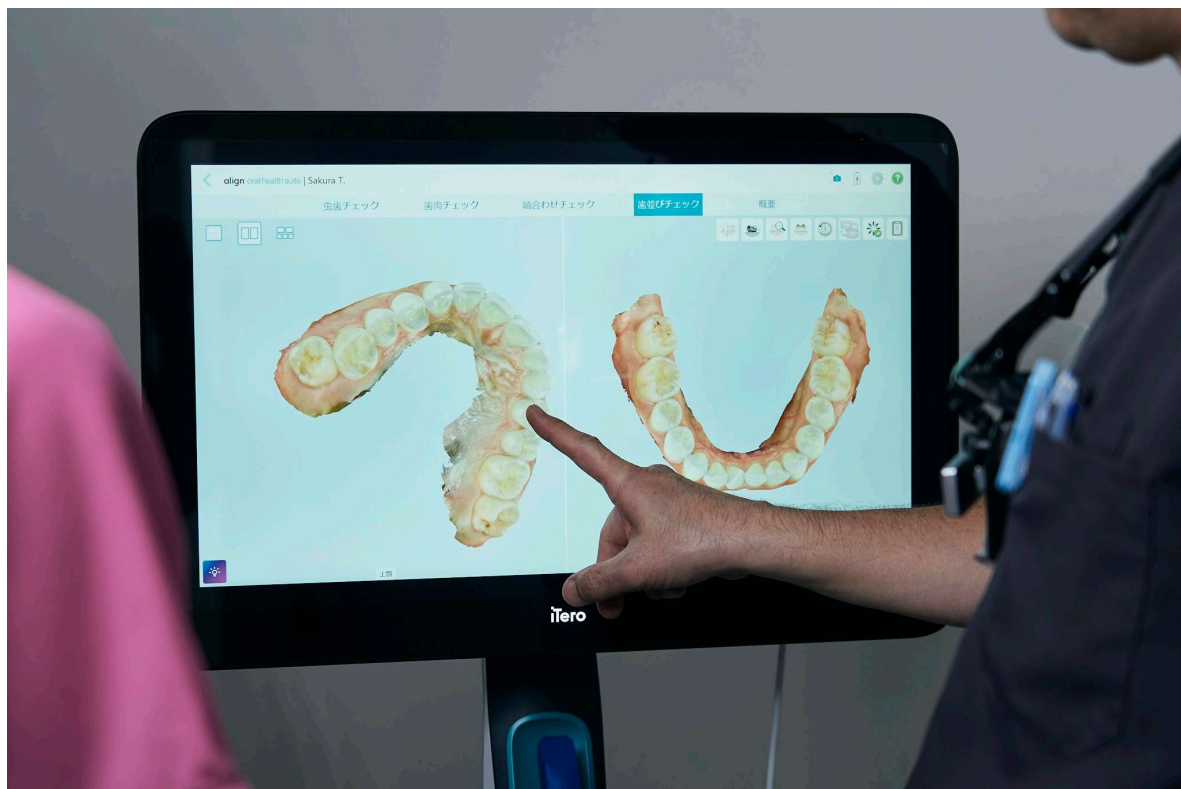


マウスピース矯正には、アライナー交換時の締め付けられるような痛みや、食事のたびの着脱、必要に応じたIPR（歯と歯の間を削る処置）など、当然ながらリアルな苦勞もあります。

では、何が優れているのか。

それは「ゴールまでの不確実性」という心理的不安を、テクノロジーが払拭してくれている点だと思います。

3Dスキャンや事前のシミュレーションを通じて、「どの歯が、どういう順序で動き、どう治っていくのか」というプロセスが明確に可視化されています。



「本当に治るのかな？」

と頭の片隅で常に不安を抱えたり、先の見えない痛みにはただ耐えたりする必要がない。

「不安」という事象が脳内のメモリを消費しないからこそ、目の前の「装着する」「痛みを受け入れる」という自分事だけに集中できるはず。

## 心理的バッファーを作成する

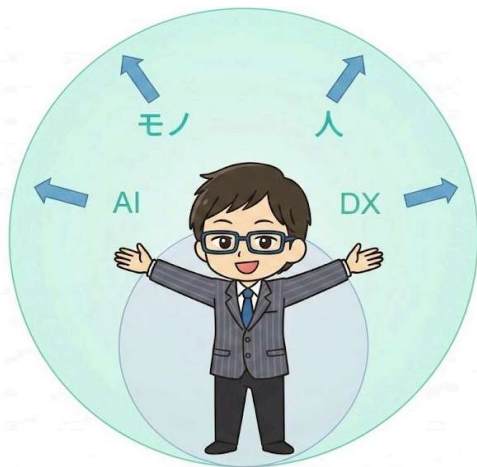
日常の備忘録をSiriのような便利なツールを介して任せてしまうように、いかに自分から物事を手放し、何らかに代替し、モヤモヤを昇華させるか。

個人の記憶量や体力には限界があります。だから最初から過信せず、ミクロな部分でもデジタルで代替する。思考の枠や深度も高精度なAIに代替する。

これらを利用することは「サボる」「劣化する」ということではないと信じて。

あくまで起源は個人であり、その個人が直接的でなくてもできることを増やす。

つまりは「相対的キャパシティの拡張」なんだと理解しています。



治療においても、ただ委ねて結果だけを待つのではなく、テクノロジーと専門家が導き出したプロセスを共有してもらうこと。

シミュレーション結果をオープンにし、治療のプロセスを共有している理由は、ここにあります。

キャパシティを拡張すること、すなわち脳内リソースを消費しないこと。

それが少しでも心と頭の「余裕」を残すことに繋がるはず。

今日もまた、シャワーを浴びたらポワッと浮かぶといいな。