

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18／36）

色付きアライナー爆誕

カレーライスを食べた後、しっかり歯磨きをしてからマウスピースを着けても、ちょっと黄色く着色することがあるらしい。（噂）

なんかちょっと嫌だな....。

てことは、イカ墨パスタを食べたらちょっと黒くなるのかな？（想像）

なんて、どうでもいいことを考えてみたり。



アタッチメントの罠

実際、着色要素の強いものを食べた後は、いつもより入念に手入れをしないと、まさに色付きアライナーを不本意にも「爆誕」させてしまうことに。歯を白くするホワイトニングをする時も、同じような注意喚起をされます。

カレーライス、赤ワイン、コーヒー、タバコなどが注意をしなければいけない代表的な例。

これらが大好きな人にとっては、うかつに矯正やホワイトニングを始めると、少しだけ覚悟が必要になるかもしれません。

マウスピースそのものの手入れもそうですが、当然「自分の歯」も入念な手入れが必要です。

ワイヤー矯正と違って取り外しはできるものの、気をつけないといけないのが「アタッチメント」部分。歯を動かすためにつけたこの突起の周りは、歯ブラシが届きにくく、汚れが落とすにくい。

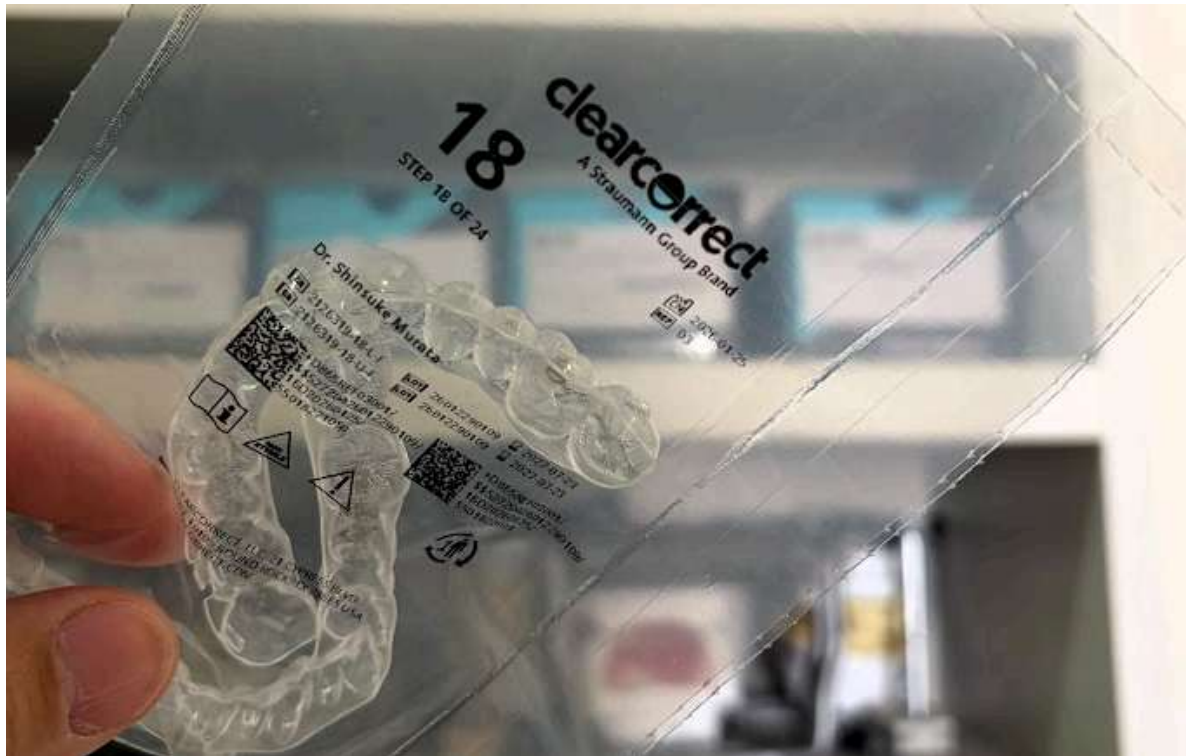
テレビとか見ながら「いつもどーり」と何も気にせずシャカシャカ歯磨きをしていたら、汚れがしっかり落とせず蓄積し、「クリーニングしてもらわないといけないなあ」と反省。歯科衛生士にお願いしないと。



今日から、鏡がある場所ではしっかり確認して磨かないとダメだなとひしひしと痛感した。

ネガティブな事象は成長の機会

今回のマウスピースで初期治療計画の全36枚のうちの「18枚目」。これでついに前半戦が終了。



「ここから劇的な変化をしていくに違いない!」と期待を背に。振り返ってみれば、こういうのって意外とあっという間なんですよ。

ただ、普段から歯科医院で働いている環境だからこそ、スタッフや先生から

「予定通りには治らないと思うよ」とか

「36枚終わったら再スキャンして追加（延長）だね」とか

「ワイヤー矯正へ移行するかも」とか

えー、いやだなー。



と思うような、あらゆるリスクを想定してくれてはいるけれど、耳が痛くなることもあります。

ただ、そういう時でもネガティブな感情にならないように心掛けています。

何せそれだと、つまらないし。

実際、「予定通りにいかない」「上手くいかない」なんてことは当然に起こり得ます。

それをただネガティブに捉えるのではなく、自分なりに咀嚼して「進捗」や「成長の機会」なんだと前向きに転換していくこと。

マウスピースのことも。そうじゃなくてもね。

新幹線ストップ！不測の事態

「予定通りにいかない」事が直近あって、出張中に思わぬトラブルに直面しました。

朝方の地震による影響により新幹線の運行停止で、完全に足止めを食らいました。

発車時刻前、朝9時に駅へ着き、TVカメラもあるような大混雑の隅で大衆の相談の声を聞いて待つ。

駅員アナウンスによると13時頃運行の見込み、と。

仕方なく駅構内のカフェで時間を過ごそうと、昼食セットを食べ終えて...ハッと。

「あっ...歯磨きできない」

駅の洗面所はあるけど...

そんな人見たことない。



本来は昼食前には新幹線を降りて目的地に着いている予定だったため、想定外のことは全く考えていませんでした。

歯磨きできないのは「しゃあなし」として、そのままマウスピースをそっと付け直し、4時間待って運行復旧した新幹線に乗り込み、満員の客席に揺られながら、予定より6時間遅れて函館に着いた、ある日の長い1日。

本日の反省会 🧐

「不衛生な状態での装着を容認する」ことは望ましくありません。

外出先で、このように不測の事態に遭遇した際は、せめて「お水で口の中とマウスピースをゆすぐ」、そして装着時間を確保しましょう。

そして、帰宅後やホテル到着後に、丁寧にブラッシングとマウスピースの洗浄を行えば大丈夫です。

このような場合にも備え、携帯用のマウスウォッシュをカバンに忍ばせておく。

こうしてまた1つ「転換」する。

