

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 19 / 36）

脱・思考停止

コンビニの出入口で他のお客さんとすれ違う時。

電車から降りる時に通るスペースを空けてもらった時。



咄嗟に出る言葉は「すみません👉」ですか？ それとも「ありがとう😊」ですか？

私はこれまで、相手に聞こえるか聞こえないかくらいのボソッとした声で「すみません」と言って生活してきた自負があります。出勤時にはほぼ毎回コンビニに寄るので、最近になってやっと、すれ違う際は意識的に「ありがとうございます」と言ってみることをプチ日課にしました。

無意識にスッと出るにはまだ遠いけれど、一拍おいて、意識して言葉にする。

これが意外といい感じ。

いよいよ後半戦へ

マウスピースは今回で19枚目。



当初予定していた36枚の、ついに半分が終了しました。1／4（9枚目）の時と同様に、実際の写真とシミュレーションを比較してみます。

（アライナー18枚目終了時 シミュレーションデータと実写比較）



今までは「奥歯から動かして、後から前歯が動くためのスペースを作る」という段階でしたが、ここに来て段々と前の方の歯が動く順番になってきました。最近では鏡を見ただけでも、奥歯の方にできていたスキマが前歯の方に移動してきているのが分かります。

そのせいか、新しいマウスピースを付けると前歯の方にグッと圧を感じて、以前よりちょっと痛みが強まりました。

...とは言っても、新しいマウスピースを装着して数分も経てば、あんまり痛みは感じなくなるんですけどね。

経験者に聞く！リアルな声

実は職場のスタッフには、なんと私の他に3名も「マウスピース矯正の経験者」がいます。さらに都合の良いことに、治療の進み具合がそれぞれ見事に異なっているという奇跡。

せっかくなので、3人に経験談をインタビューしてみました。

Aさん（マウスピース矯正終了後、保定期間中（後戻りを防ぐ期間））

Q. 治療を終えて、満足度はどうですか？

- 大満足！一番奥の歯が噛んでなかったのが噛めるようになったのが嬉しい。
- 歯を動かす前の前歯の歯並びを改めて見ると恥ずかしいと思う。

Q. 今の「保定期間」は大変ですか？

- 矯正治療中と一緒に、特別することなくて、ただマウスピースをつけているだけなので平気です。

Q. これから始める人へのアドバイスは？

- ちゃんと装着時間は守らないといけません。
- 旅行中、機内食と一緒にマウスピースを捨ててしまったら院長に怒られました。笑 無くさないようにしましょう。



Bさん（マウスピース矯正治療中、終盤）

Q. 矯正中で「一番大変だったこと」は何ですか？

- 硬い物が食べたい時に食べれない。アワビとか、煎餅とか、氷とか。。

Q. 周りの人からの反応はどうですか？

- 「えっ！？歯、キレイになったね」って言われるー。

Q. 治療が終了したら、一番楽しみにしていることは？

- ”ニコ(^^)” って笑うこと！！



Cさん（マウスピース矯正治療中、序盤）

Q. 始めたばかりですが、痛みはどうですか？

- 新しいマウスピースに変えた後3日間くらい、普段も食事中もずっと痛い。

Q. 日常生活で何か気をつけていることはありますか？

- 元々喰いしぼりや歯ぎしりが強いので、噛み締めないように気を付けてる。

Q. 矯正を決意したきっかけは？

- そんなに歯並びが悪いわけじゃないけど、ガタガタしている部分の歯みがきが大変で、マウスピースで簡単に治せるなら治そうと思いました。ただ、こんなに痛いと思ってなくて想定外でした 🙄



意識の中に停止線

調べれば色んな情報があり、色んな声、色んな条件がたくさん転がっています。

思い立ったら即行動 ⚡ する方もいれば、石橋を叩いた挙句渡らない 🚫 方もいるでしょう。どれが正解ということはありませんが、何かを選択する際は、特に矯正治療の様に高額な治療を決める際は、冷静に、沸点低くならないように。

焦りや高揚は禁物。

明鏡止水の心で冷静沈着に。



お茶でも飲まれていかれませんか？ 🍵