

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20／36）

無意識に手が伸びる

何かのきっかけでコンビニに寄った時。

「ついでにマウントレーニア飲もー」とか、「チップスター買おー」とか。



そして退社後に「小腹空いたからナナチキ食べよー」とか、全くしなくなりました。

「マウスピース着けてるし、間食良くないし、何より外すのが面倒くさい」から。この制限はマウスピース矯正経験者なら必ず共感してくれる「マウスピース矯正あるある」の定番だと思います。

計算してみた

間食が無くなった分、「結構こういうのでも出費抑えられてるんだらうなー」とは感覚的に思っていたんですが、実際にどのくらいなのか？とその詳細は特に気にしてませんでした。

実際に想定値を入れて計算してみました。

【コンビニでの「ついで買い」編】



- 条件①：週に平均2回くらい立ち寄る（ルーティン以外で）
- 条件②：マウントレーニア（195円）＋チップスター（155円）
＋ナナチキ（250円）＝ 1回600円
- 条件③：私の場合、マウスピース矯正の初期計画は全36枚
（10日毎交換）≒ 約1年間（52週）

週2回 × 600円 × 52週 = 62,400円

...デカイ😱

これだけでも、矯正の初期費用や通院費用を結構補えるのでは？

さらに、出先でのついで買いだけでなく、自宅ストック用のお菓子なども、朝昼晩の3食以外ほぼ食べなくなったので「なんか買って置こうかな」という思考が消えました。

【スーパーでの「ストック買い」編】

- 条件①：月に2回くらいスーパーで買い足し
- 条件②：お菓子やジュース（1回予算 1,500円）
- 条件③：所要期間は同じく1年（12ヶ月）



月2回 × 1,500円 × 12ヶ月 = 36,000円

ということは、

コンビニ (62,400円) + スーパー (36,000円) = 98,400円

結果として、1年間で約10万円弱浮く計算になります。つまり、矯正治療の総額費用から「10万円程度は目減りして捉えられる」と言っても過言ではないのかもしれませんが。

虚しい収束

そして、もちろん間食が無くなるわけですから「ダイエットにもなる!？」と思うところですが...

そこはしっかりと、確率の収束ならぬ「食欲の収束」が起き、3食のタイミングでしっかり食べてしまうので、体重には全く関係ありませんでした👤 (実体験)。

感覚でそのままにってしまう、曖昧さ。

事実を抽出し、確認する。それらに乖離はありませんか？

もちろん、生活背景や個人差はあると思います。

私の場合は思っていたよりもしっかり節約されていて、嬉しくなりました😊

そのうちやってくるであろう「出費の収束」には意志を持って抗いたい。



さて、次はアライナー20枚目。今日は、お昼ご飯と一緒にだからノーカウント！笑

