

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 22 / 36）

マウスピースと方程式

方程式の価値って、一体何なのか？

目の前の問題を解いて、その場の正解を出すことだけではないはず。
生活や仕事のあらゆる事象に応用できる「ルール」を導き出し、それを自分の中の基準として定着させること。

最近、この方程式の感覚を、マウスピース矯正生活においても体感しています。



一喜一憂する変数

最近、飲み物を飲むと前歯がしみるというか、妙に過敏になったような気がしています。歯が動いている最中は、その部分が一時的に過敏になることがあるそう。これも明らかな「変化の証」なのかも。

さらに、食事の際にマウスピースを取り外す時も、前歯の部分が今までよりスムーズに「カポッ」と取りやすくなった気がします。

「これは一体どういう変化なんだろう？」

「歯が並んできたから外れやすいの？」



「それとも、単にマウスピースが浮いてフィットしていないだけ？」

...なんて、考えは浮上するものの、鏡ごしに見ても、どうしても「キレイに並んできた！」とはまだ言い難い状態 😞

目の前の小さなトラブルや想定外の変化に対して、

「これはどういう意味？」

「今すぐどう対処すべき？」と、その場限りの回答を探して右往左往してしまいがちです。

そんな時に、あらゆる事象に応用できる方程式を持っていれば、個別の事象に振り回されることはない。

「正しいルール（1日20時間以上の装着と順序）を守っていれば、最終的な解（理想の歯並び）に収束する」

この方程式を念頭に。



逆転現象

反面、方程式に慣れた生活を送っていると、食事のためにマウスピースを外すと、むしろ不快感（気持ち悪いわけではない）を覚えるようになってきました。

1日のほぼ全てをマウスピースを着けて過ごしているため、「マウスピースありきの噛み合わせ」がデフォルトだと認識し、外したときの“本来の自分の歯”の噛み合わせの方が、かえって違和感を感じてしまっているように思えます。

「長時間外しっぱなしはいけない！」という危機感が脳裏をよぎるため、食後に歯磨きをして再び装着すると、なんだか「ふう〜っ」と落ち着く気までする始末。

矯正治療が終わった後の「後戻り防止」のためのリテーナー（保定装置）をサボってしまい、せっかく綺麗になった歯並びが元に戻って勿体無いことになる患者さんも耳にするけど、今の感覚からすると、サボる心配は全く無さそう。

マウスピースを外している時間の方が落ち着かないなんて。

振り返ってみれば、最初にマウスピースをつけた時の違和感なんて、ほんの最初の頃だけだったんだなあと感じます。



デフォルトを書き換える

その場その場の回答を探すのをやめて、あらゆることに応用できる方程式を見つけること。

それはつまり、「一時的な対処で凌ぐのではなく、事象の中の『デフォルト』そのものを書き換えてしまう構造を見つける」こと。

仕組み化や業務改善、新しい習慣の定着、組織のルールの浸透も、まったく同じ方程式が当てはまります。

過渡期は誰だって不快感や拒否反応があり、窮屈に感じるもの。一定のルールの下、淡々と続けていると、やがてその状態を「デフォルト」として再認識する。その領域に到達すればあとは、理論と理性のみで稼働していくようになる。

ルールを破って元の状態に戻る方が、気持ち悪くて落ち着かなくなるんだから。

「最初は違和感を伴うけど、継続すればそれが心地よい状態に変わる」

矯正治療だけでなく、あらゆる場面に応用できるはず。

目先の小さな変数に一喜一憂せず、自分らしさ全開の方程式に身を委ねながら。

