

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 24 / 36）

二箱目終了

最近、新しいマウスピースに交換した直後の装着の度に、少し手こずっています。特に奥歯のあたりがカチッとしっかりはまりにくく、ぐぐっと噛み込んだり、顎と奥歯を挟み込むようにして無理やり押し込んだり。



歯を動かす「変化の差分」が強くなっているため、装着した瞬間は当然のように痛みが伴うようになりました。とはいえ5分も経てば痛みも落ち着くんですけどね。

さて、24枚目へ。



防護壁とマイストロー

前回も書きましたが、最近の切実な困りごとは、マウスピースを外した状態で冷たい飲み物を飲むと「前歯にしみる」ということ。痛みを避けるため、飲み物をすするようにちびちび飲んでしまう始末。

そんな時は、ストローを使えばゴクゴクと快適に飲めることが判明したので、いっそ「マイストロー」を常備携帯しようかと考えている次第です。

ただ、普段マウスピースを装着したままであれば、マウスピース自体が「防護壁」の代わりになってくれるので、冷たいお水を飲んでも特に問題がないのは安心です。



本音と焦り

治療開始から半年以上が経過し、周りから動向を確認されることも当然にあります。

「どう？変わってきた??」と聞かれるたびに、
「ずっと奥歯を奥に動かしてたから、これから前歯が動いてくる予定で…」と返す日々。
このセリフ、一体何回、何日間言い続けてきただろうか…💭

シミュレーションを見て勝手に想像していた劇的な変化に比べると、実際の今の状態は
「あんまり変わってなくね？」というのが本音です。



捉え方を変える

気にしないようにはしている。

「不安じゃない」と言えばウソになるし、言葉では「不安を払拭する」なんて強がってもしる。

でも、一度決めたことや言ったことが「絶対」だなんて思わない。
過ぎた過去の正解が、今の正解とも限らない。前言撤回は決して悪くはない。

見方、捉え方でいかようにも解釈できます。
過去の事実は変えられなくても、過去の解釈は変えられるって書いてあった。

臨機応変、発想の転換、再解釈。

机上のサイコロのように、私には「3」が見えているけれど、向かいの君は「4」だと言う。

少し角度を変えれば、私も君も同じ「1」が見えるかもしれない。

