

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 26 / 36）

押してダメならもっと押す？

今もなお、新しいマウスピースに交換するたび、最初はきつく感じて装着するのも一苦労。

手でぐいっと押し込んでも、なかなかハマらない箇所がある。

そんな時、手ではなく「グッと噛み込んで」装着すると、いとも簡単にカチッとハマります。人の「噛む力」恐るべし。

押しても開かない扉に対して「もっと強く押してみる」のではなく、アプローチ方法を切り替えてみる。

実はそこ、スライド式の扉かもしれません。



「帰ってきたよ」の安堵感

やはり最近、冷たい物の刺激に悩まされています。

先日ラーメン屋さんに行った際も、一緒に出てくるキンキンに冷えたお水がまあ減らないこと。ちょっと啜っては、前歯にキーンときて「くう...」と悶絶。

「さすがにラーメン屋さんにはストローは無いよなー」と周囲を見渡すも、店員さんにはちょっと声を掛けづらく、そっと心に留めてしまいました。

そして食事を終え、マウスピースを装着し直してからお水を飲む時の、

あの安堵感たるや。「帰ってきたよ」とマウスピースから声が聞こえてきそう。



今回は前歯のIPR（歯と歯の間を削る処置）が結構多いタイミング。
さらに前歯が本格的に動く時期になるにつれ、こうした小さな副作用も少しずつ形を変えていくのかもしれません。

ボトックスでのアンケート

マウスピース矯正とは全く別の話ですが、先日院内で「ボトックス注射（ボツリヌス治療）」を受けた方々にアンケートを実施しました。
様々な感想が集まった中で、共通して焦点が当てられていたのが「噛む力」でした。



ご協力いただいた方々が治療を受けた理由は、
食いしほりや偏頭痛の改善、歯の破折の予防、小顔目的など人それぞれ。
ただ、皆さんが口を揃えていた感想は「噛む力がふっと抜ける」という実感でした。

治療を受けた最初の頃は「お肉を噛むと少しだるい」といった感覚があるものの、
それ以上に「朝の顎の疲れや痛みが消えた」「エラ周りの筋肉の張りがなくなった」と、無意識に入っていた余計な力が抜ける快適さを強く感じているようでした。

手で力いっぱい押し込んでも入らないマウスピースを、いとも簡単にカチッとほめ込んでしまうほどの「噛む力」。
私たちが普段、無意識のうちに発揮しているそのパワーの凄まじさを、こんなところでも改めて感じさせられました。

パワー！

ちなみに、人が奥歯をグッと噛み締める力は、なんと「腕立て伏せをした時に手のひらの付け根にかかる力」と同等のパワーを持っているらしいです。

自分の体重を支えるほどの力が、無意識に歯や顎にかかっている。

恐るべし、噛む力。

マウスピースを装着する時以外は、なるべく余計な力を抜いて、
スライド式の扉をスッと開けるように軽やかにいきたいもの。



本日の振り返り

マウスピースを直接噛み込んで装着するのは破損や変形のリスクがあるため、本来はチューイーというシリコン状の棒を噛んで馴染ませるよう指導されます。

自分の体重ほどのパワーで直接プラスチックを噛み碎いてしまわないように、次からは横着しないでチューイーを使おうと思います。

