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２９／３６）



拭えない斥力感

今までは、新しいマウスピースに変える日を迎えることが
「枚数が進む＝歯並びが改善されていく」に直結して、
心待ちにしている待望の日でした。もちろん、今でも枚数が進むのは嬉しいけれど

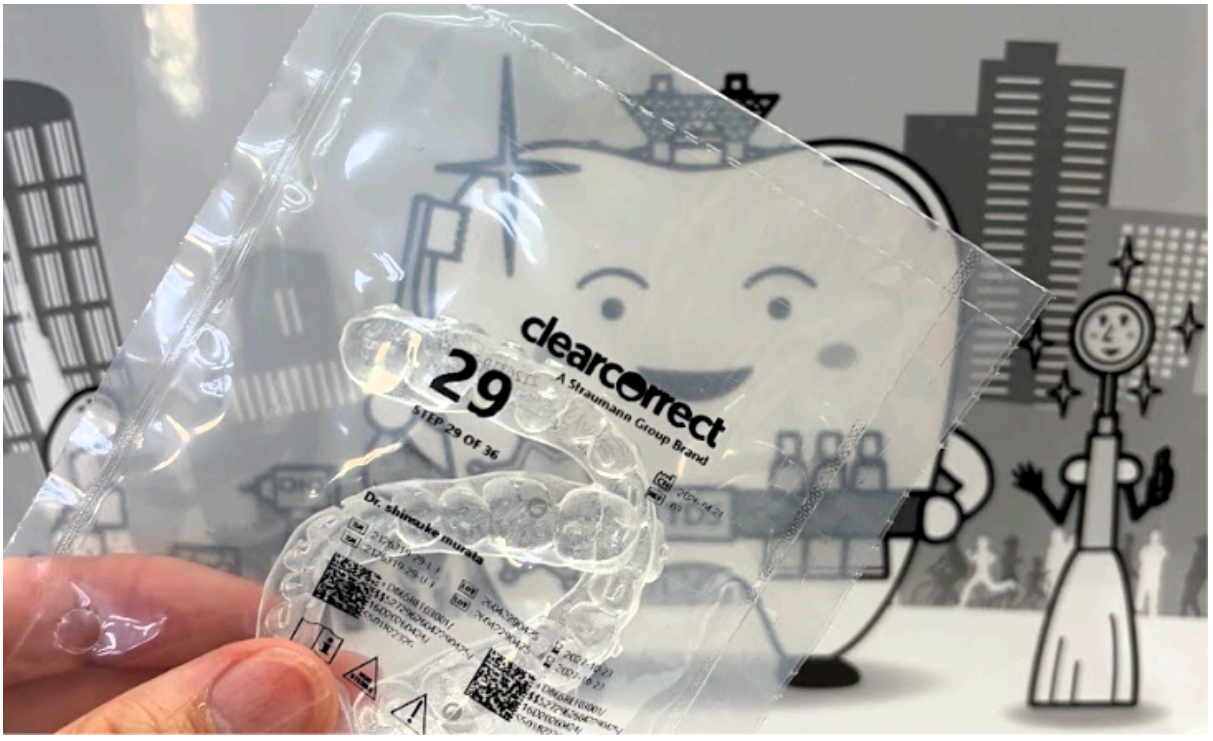
…最近は、装着する時がとにかく痛いのよ。

いつも通り、チューイーをグッと噛み込んで一番奥までカチッと装着する、その「ほんの少しの瞬間」がまぁ痛い。

そのせいもあって、「よし、交換時期だ！」と両手を広げて待望するものの、「あぁ、またあの痛みのタイミングか…」という葛藤が必ず発生する。

以前、職場のスタッフが「こんなに痛いと思ってなかった！」とこぼしていた理由が、今になってようやく共感できました。

当時はまだ前歯の移動に着手していない段階だったから、私が平気だっただけの様。



マウスピースの浮きは禁物

また、新しいマウスピースに交換する時は、痛いのもさることながら「奥までカチッと装着しづらくなってきた」という感覚も出てきました。

そのため、交換時はちゃんと装着できているか、必ず鏡を見て確認するようにしています。というか、無意識に身体が勝手に鏡の前に向かっています。

カチッと完全に装着されていなければ、透明のマウスピースの先端が歯より少し浮いて見えてしまいます。そうなると想定通りの歯の動きをしてくれないはずだし、何よりこれまでずっとマウスピースと共に生活してきた経験上、少しでも浮いていると口の中の違和感が大アリ。

毎日のようにマウスピースの着脱を繰り返すうち、「はまりづらい部位から先に被せて、後から他の部位を装着する」というコツを今更ながら覚えました。



顎間ゴムの装着ハック

マウスピースの装着に合わせて、毎回「顎間ゴム」も付けています。
一番最初に「こうすれば楽だよ」という裏技？を聞いておいて本当に重宝しました。

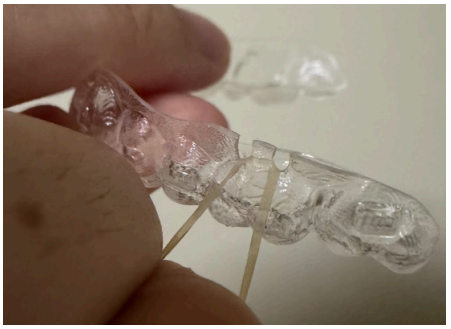
マウスピースには顎間ゴムを引っ掛けるための溝（切れ込み）が上下に入っています。
「上下のマウスピースを両方装着し終わってから」ゴムを引っ掛けようとすると、結構難しいんです😓

ぴったり装着されて滑るうえに、ゴムの弾力も相まって、成功するまでかなりの根気が必要。

最初に教わった顎間ゴムの装着方法はこうです。

1. 下のマウスピースをまず装着する。
2. （口に入れる前に）上のマウスピースの片側の溝にゴムを引っ掛けておく。
3. 片側にゴムがかかった状態のまま、指でそっと押さえつつ上のマウスピースを装着する。
4. 最後に、下のマウスピースの溝に向かって、もう片側のゴムを引っ張って装着する。

「こうやるといいよ！」と教わったこの手順が染み付きすぎて、今ではもうそれ以外の付け方が分からなくなるくらい、指が勝手に動きます。



２．こうして



４．こうする

身体に染み付く「クルーあるある」

顎間ゴムの装着手順を書いていたら、ふと、若かりし頃のマックでのクルー時代を思い出した。

ドリンクを提供する時、ストローのカバーの片端をちぎり、カバーの先端は残したままカップにストローを挿し込む。
そして、そっと上側のカバーを抜き取って、口をつける部分に直接手が触れないようにして提供する。

このマニュアルの動きが身体に染み付いていて、普段の生活でもストローを使う時は無意識にその動きをしてしまい、それ以前のストローの扱い方を思い出せない。



クルーあるあるの、ど定番。

決められた動作を繰り返すうちに、それが自分の「当たり前」になっていく。

今じゃそもそもストローを使わないのかな。