

التقويم للبالغين، هل فات الأوان؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



لا عمر محددًا للتقويم ما دامت اللثة والعظم سليمين. ما الذي يختلف عند البالغين، وما الخيارات، وما الذي يحتاج تنسيقاً مع علاجات أخرى؟

مسح رقمي للأسنان على جهاز لوجي

“الأسنان تتحرك في أي عمر، والسؤال الحقيقي هو صحة اللثة والعظم.”

01

لماذا يتجه البالغون إلى التقويم؟

- لم تُتح لهم الفرصة في الصغر، أو كانت الخيارات محدودة.
- عادت أسنانهم إلى الزدحام بعد تقويم قديم لم يُلبس بعده المثبت.
- لتسهيل التنظيف؛ فالأسنان المتزاحمة يصعب تنظيفها وتتجمع حولها الترسبات.

«عمرى تجاوز الثلاثين، هل ما زال التقويم ممكناً؟» سؤال نسمعه كثيراً، وأحياناً ممن تجاوزوا الخمسين. والجواب: نعم في أغلب الحالات. فالأسنان تتحرك في أي عمر، والشرط الحقيقي ليس العمر، بل صحة اللثة والعظم الذي يحمل الأسنان.

- **تهيئة الأسنان لعلاج آخر،** كزراعة أو تركيبات، يحتاج مساحة أو اصطفاً معيناً.
- **تحسين المظهر والعضة** والثقة بالابتسامة.

02

ما الذي يختلف عند البالغين؟

العظم أكثر نضجاً. النمو قد اكتمل، فلا يمكن توجيه نمو الفكين كما في الأطفال. لذلك يركّز العلاج على تحريك الأسنان، وقد يطول قليلاً.

صحة اللثة أولاً. يفحص الطبيب اللثة والعظم قبل البدء، وقد يطلب علاج التهاب اللثة أو تنظيفاً عميقاً قبل التقويم، لأن تحريك الأسنان في لثة ملتهبة يضرها.

علاجات سابقة. حشوات كبيرة، أو تيجان، أو أسنان مفقودة، أو زراعات، كلها تدخل في الخطة، فالزرعة مثلاً لا تتحرك بالتقويم.

التنسيق مع أطباء آخرين. قد يشترك في الخطة طبيب اللثة، أو طبيب التركيبات، أو جراح الفكين في الحالات التي يكون فيها عدم تناسق الفكين أكبر من أن يصححه التقويم وحده.

03

الخيارات المتاحة

1. **التقويم الشفاف:** يفضّله كثير من البالغين لأنه لا يكاد يُرى ويخلع للأكل والمناسبات المهنية، ويناسب كثيراً من حالات الزدحام والتباعد والانتكاس. اقرأ **التقويم الشفاف، هل يناسبك؟**

2. **التقويم الثابت بلون الأسنان:** براكيت خزفية تعمل عمل المعدنية وتظهر أقل منها.

3. **التقويم الثابت المعدني:** الأكثر تحكماً في الحالات المعقدة. اقرأ **التقويم الثابت، ماذا تتوقع؟**
4. **التقويم المصاحب لجراحة الفكين:** لحالات عدم تناسق الفكين الشديد، بالتنسيق مع جراح الوجه والفكين.

ويختار الطبيب معك ما يناسب حالتك وطبيعة حياتك بعد الفحص والسجلات التشخيصية.

04

ما الذي يصنع نجاح العلاج؟

- **الالتزام:** بساعات لبس القالب، أو بالعناية بالتقويم الثابت.
- **النظافة الدقيقة:** فاللثة عند البالغين أكثر حساسية لتراكم البلاك. اقرأ **نظافة الأسنان مع التقويم.**
- **المثبت بعد التقويم،** وغالباً على المدى الطويل؛ فالأسنان تميل إلى الحركة مع العمر. اقرأ **المثبت بعد التقويم.**

05

أسئلة شائعة

هل يؤلم أكثر عند البالغين؟ الإحساس بالضغط في الأيام الأولى متقارب في كل الأعمار، ويخف خلال أيام.

هل يؤثر على عملي ومظهري؟ الخيارات الشفافة وبلون الأسنان تقلل ذلك كثيراً، وأغلب المرضى يعتادون التقويم في الكلام خلال أيام.

كم يستغرق؟ يختلف من حالة لأخرى، ولا يُحدّد إلا بعد الفحص، ويُكتب في خطتك في **بوابة المريض.**

المقال توعوي عام، ولا يغني عن الفحص عند طبيبك.

