



قبل البدء

التقويم والمناسبات، الأعراس والتخرج والسفر

29 ربيع الآخر 1448 هـ · 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد · استشاري تقويم الأسنان



مناسبة مهمة قادمة وأنت في منتصف العلاج أو تفكر في بدئه؟ كيف تخطط للتقويم حول المناسبات، وما تفعله إن سافرت أثناءه.

إتسامة جانبية

“أخبر طبيبك بمناسبتك مبكراً، فالتخطيط قبل البدء أسهل من التعديل بعده”

01

قبل أن تبدأ: أخبر طبيبك

في الزيارة الأولى، أخبر طبيبك بأي مناسبة مهمة أو سفر متوقع في السنة أو السنتين القادمتين، فهذا قد يغيّر:

- **اختيار نوع التقويم:** التقويم الشفاف أو الثابت بلون الأسنان يقلل ظهور التقويم في الصور.
- **توقيت البدء:** قد يكون الأفضل البدء مبكراً لينتهي العلاج قبل المناسبة، أو تأجيله قليلاً.

زواج بعد سنة، أو تخرج، أو صور عائلية، أو سفر طويل للدراسة. مناسبات تجعل كثيراً من المراجعين يسألون: هل أبدأ التقويم الآن أم أنتظر؟ وماذا لو جاءت المناسبة وأنا في منتصف العلاج؟ والخبر الجيد أن التخطيط المبكر يحل أغلب هذه المخاوف.

2. مع التقويم الشفاف: اطلب القوالب التي تكفي مدة سفرك، واحمل القالب السابق احتياطاً.
3. احمل حقيبة صغيرة فيها: فرشاة ومعجون، وفرشاة بين الأسنان، وشمع تقويمي، ومسكن، وكيس مطاط إن كنت تلبسه، وعلبة القالب.

أثناء السفر:

- راسل طبيبك من بوابة المريض إن واجهتك مشكلة، وأرفق صورة.
- أغلب المشكلات تُدار حتى عودتك. اقرأ [طوارئ التقويم](#).
- في السفر الطويل (كالدراسة في الخارج)، ناقش مع طبيبك قبل البدء إمكانية المتابعة عن بعد أو عند طبيب في بلد السفر.

04

بعد المناسبة

عُد إلى جدولك المعتاد فوراً: ساعات لبس القالب كاملة، والمطاط في وقته، والمواعيد دون تأجيل. فالمناسبة يوم واحد، والنتيجة تبقى عمراً.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

- **ترتيب المراحل:** بعض الخطوات يمكن تقديمها أو تأخيرها حول تاريخ معين.

تذكر أن المدة لا تُحدّد إلا بعد الفحص، وأنها تعتمد على التزامك أيضاً. اقرأ [مدة التقويم، لماذا تختلف؟](#)

02

إن جاءت المناسبة وأنت في منتصف العلاج

مع التقويم الشفاف: يمكن خلع القالب لساعات قليلة في المناسبة، ثم إعادته فوراً بعدها. لكن لا تجعلها عادة؛ فكل ساعة خارج الفم تُحسب من ساعات اللبس.

مع التقويم الثابت: لا يُخلع التقويم من أجل مناسبة، لكن يمكن أحياناً:

- اختيار أربطة مطاطية بلون فاتح أو شفاف في الزيارة التي تسبقها.
- ترتيب موعد الشد بعيداً عن المناسبة، حتى لا تكون الأسنان حساسة يومها.

اهتم بالنظافة في الأيام التي تسبق المناسبة؛ فالتقويم النظيف لا يكاد يلفت النظر في الصور. اقرأ [نظافة الأسنان مع التقويم](#).

03

السفر أثناء العلاج

قبل السفر:

1. أخبر طبيبك بتاريخ السفر ومدته، ليُرَتَّب المواعيد حوله.

