



العناية اليومية

صرير الأسنان والتقويم، ما العلاقة وماذا تفعل؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



كثيرون يصرون أسنانهم ليلاً دون أن يعلموا. هل يؤثر ذلك على التقويم؟ وهل التقويم يعالجه؟ وما الذي يحمي أسنانك؟

طبيب يشرح لمريضة

“الصرير عادة لا يُرى، لكن أثره يظهر على الأسنان والتقويم معاً”

- حساسية في الأسنان دون تسوس واضح.
- صوت احتكاك يسمعه من ينام بجوارك.

صرير الأسنان أو الضغط عليها يحدث غالباً أثناء النوم، فلا يعلم به صاحبه إلا حين يخبره أحد أهله، أو حين يلاحظ الطبيب آثاره على الأسنان. ومع التقويم، يصبح السؤال: هل يضر الصرير بالعلاج؟ وهل التقويم يعالج الصرير؟

01

علامات قد تدل على الصرير

- ألم أو تعب في الفكين عند الاستيقاظ.
- صداع صباحي في الصدغين.
- أسنان مسطحة الأطراف أو متآكلة أو فيها تشققات.

كيف يؤثر الصرير على التقويم؟

مع التقويم الثابت: قوة الضغط قد تفك البراكيت، خاصة على الأسنان الخلفية، فيتأخر العلاج.

مع التقويم الشفاف: يتآكل القالب أسرع، وقد تظهر فيه ثقوب أو تشققات قبل موعد تبديله. والقالب يحمي الأسنان من التآكل جزئياً.

مع المثبت: المثبت المتحرك قد يتآكل أو ينكسر، والمثبت الثابت قد ينفك.

هل التقويم يعالج الصرير؟

ليس بالضرورة. للصرير أسباب متعددة، منها **التوتر والقلق** واضطرابات النوم وبعض الأدوية. وتحسين العضة بالتقويم قد يخفف الصرير عند بعض الناس، لكنه لا يضمن توقفه. ولهذا لا يُبدأ التقويم بغرض علاج الصرير وحده.

ماذا تفعل؟

1. **أخبر طبيبك** إن كنت تعلم أنك تصر أسنانك، أو لاحظت العلامات السابقة؛ فهذا يؤثر في اختيار نوع التقويم والمثبت.

2. **واتي الليل:** قد يصف لك الطبيب واقياً يُلبس أثناء النوم بعد التقويم، وأحياناً يجمع المثبت المتحرك بين التثبيت والحماية.

3. **خفف التوتر** قبل النوم، وقلل المنبهات كالقهوة والشاي في المساء.

4. **انتبه للضغط في النهار:** إن وجدت نفسك تضغط على أسنانك أثناء العمل أو القيادة، فأرخ فكك، واجعل الشفتين مطبقتين والأسنان متباعدة قليلاً.

5. **راجع العيادة** إن انفك براكيت أو تشقق القالب أو المثبت. اقرأ **طوارئ التقويم**.

متى تحتاج تقييماً أوسع؟

إن صاحب الصرير ألم مستمر في مفصل الفك، أو قطعة مؤلمة، أو صعوبة في فتح الفم، أو شخير شديد مع انقطاع في التنفس أثناء النوم. فهنا قد يحتاج الأمر تقييماً من طبيب متخصص في مفصل الفك أو في اضطرابات النوم.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

