



التقويم الشفاف

# التقويم الشفاف للمراهقين، هل يلتزمون به؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



التقويم الشفاف خيار جذاب للمراهقين، لكن نجاحه يعتمد على الالتزام. متى يناسبهم، وما دور الأهل، وكيف تتابع دون أن تتحول إلى رقيب.

شاب يضع قالب التقويم الشفاف

## “القالب الشفاف يعطي المراهق حرية أكبر، ومعها مسؤولية أكبر.”

من جهة المراهق: يناسب من:

- يريد العلاج بنفسه، لا من يفرض عليه.
- منظم نسبياً في يومه ويحافظ على أغراضه.
- يتقبل التذكير دون أن يتحول إلى صراع يومي.

أما إن كان المراهق كثير النسيان أو غير مقتنع بالعلاج، فقد يكون التقويم الثابت أنسب؛ لأنه يعمل طوال الوقت دون أن يعتمد على تذكيره.

يطلب كثير من المراهقين التقويم الشفاف بدل الثابت؛ لا يكاد يرى في المدرسة والصور، ويخلع للأكل، ولا يمنع من شيء، وسؤال الأهل الأول: هل سيلتزم ابني بلبسه؟ والجواب أن ذلك يعتمد على المراهق نفسه، وعلى طريقة المتابعة في البيت.

01

### متى يناسب التقويم الشفاف المراهق؟

من جهة الحالة: يناسب كثيراً من حالات الازدحام والتباعد وبعض مشكلات العضة، ويحدد الطبيب ذلك بعد الفحص والسجلات. اقرأ التقويم الشفاف، هل يناسبك؟

## ما الذي يتطلبه الالتزام؟

- 20 إلى 22 ساعة لبس يومياً؛ أي أن القالب في الفم إلا عند الأكل والتنظيف.
- إعادته بعد كل وجبة بعد تنظيف الأسنان، في المدرسة وخارجها.
- حفظه في علبته دائماً؛ فأكثر القوالب الضائعة رُميت ملفوفة في منديل.
- تبديله في مواعيد كل 7 إلى 10 أيام حسب نصيحة الطبيب.

وقلة اللبس لا تظهر فوراً، لكنها تظهر في الزيارة: القالب لا ينطبق، والخطة تتأخر، وقد يحتاج المراهق قوالب إضافية.

## دور الأهل: متابعة لا رقابة

1. اتفقوا على القواعد في البداية: متى يُلبس، وأين يُحفظ، وماذا يحدث إن ضاع.
2. اجعلوا التذكير خفيفاً: سؤال بعد الوجبة، لا تحقيق في كل ساعة.
3. حقيبة صغيرة للمدرسة: فرشاة ومعجون وعلبة القالب.
4. احضروا المواعيد معه واسمعوا ما يقوله الطبيب عن الالتزام.

5. شجّعوا التقدم: أروه صورته قبل العلاج والآن، فالنتيجة الملموسة أقوى دافع.

## علامات تحتاج انتبهاً

- القالب لا ينطبق على الأسنان أو يترك فراغاً عند أطرافه.
  - يرى القالب كثيراً خارج الفم.
  - ضاع القالب أو انكسر ولم يُخبركم.
- عند ذلك، راسلوا الطبيب من بوابة المريض. وإن ضاع القالب، فالقاعدة: لبس السابق، أو التالي إن كان موعد تبديله قريباً، حتى يرد الطبيب.

## والخلاصة

التقويم الشفاف خيار ممتاز لكثير من المراهقين، بشرط أن يكون المراهق شريكاً في القرار. فالقالب يعطيه حرية أكبر، ومعها مسؤولية أكبر. وإن لم يكن مستعداً لها بعد، فلا عيب في التقويم الثابت؛ فالنتيجة هي الهدف، لا نوع التقويم.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

