



تقويم البالغين

ازدحام الأسنان بعد سن الثلاثين، لماذا يحدث وما الحل؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



أسنانك كانت مرتبة ثم بدأت الأمامية السفلية تتزاحم؟ ظاهرة شائعة لها أسباب واضحة، وعلاج يناسب البالغين.

إبتسامة قريبة

“الأسنان لا تتوقف عن الحركة بعد اكتمال النمو، بل تتحرك ببطء طوال العمر.”

01

لماذا تتحرك الأسنان مع العمر؟

الأسنان لا تتوقف عن الحركة. تتحرك ببطء طوال العمر، وتميل الأسنان الأمامية تحديداً إلى التقدم والتزاحم مع السنين. وهذا يحدث حتى عند من لم يلبس تقويمياً.

تقويم قديم بلا مثبت. من لبس تقويمياً في الصغر ثم ترك المثبت، تعود أسنانه تدريجياً نحو مواضعها القديمة. وهذا أكثر أسباب الانتكاس شيوعاً. اقرأ المثبت بعد التقويم.

«أسناني كانت مرتبة، والآن بدأت الأسنان الأمامية السفلية تتزاحم.» نسمعها كثيراً من مراجعين في الثلاثينات والأربعينات، بعضهم لم يلبس تقويمياً قط، وبعضهم لبسه في المراهقة. والظاهرة شائعة جداً، ولها أسباب مفهومة.

يفضّله كثير من البالغين لأنه لا يكاد يُرى. اقرأ **التقويم الشفاف، هل يناسبك؟** وفي حالات أخرى يكون التقويم الثابت أنسب.

ثالثاً: المثبت. وهو الجزء الأهم؛ فبدونه تعود المشكلة. وغالباً ما يُنصح البالغ بلبس المثبت ليلاً على المدى الطويل.

04

نصيحة لمن لبس تقويمياً من قبل

إن كان عندك مثبت قديم، فجزّب لبسه. فإن كان ضيقاً قليلاً فقد تكون الأسنان تحركت حركة بسيطة. وإن لم يدخل، فلا تضغطه بقوة، وراجع طبيبك. فالحركة البسيطة المبكرة أسهل علاجاً بكثير من الانتظار.

وانظر أيضاً مقال **التقويم للبالغين، هل فات الأوان؟**

المقال توعوي عام، ولا يغني عن الفحص عند طبيبك.

فقدان سن أو أكثر. حين تُخلع سن ولا تُعوّض، تميل الأسنان المجاورة نحو الفراغ، وتختل العضة.

أمراض اللثة. حين يضعف العظم الداعم، تتحرك الأسنان وتتباعد أو تتزاحم، وأحياناً تبرز الأمامية العلوية.

عادات مثل صرير الأسنان والضغط عليها، أو عض الأقلام والأظافر.

02

هل الأمر مجرد مظهر؟

ليس دائماً. فالأسنان المتزاحمة:

- **يصعب تنظيفها،** فتتجمع حولها الترسبات ويرتفع خطر التسوس والتهاب اللثة.
- **قد تغيّر العضة** وتسبب تآكلًا غير متساوٍ في بعض الأسنان.
- **تزيد مع الوقت** إن لم تُعالج.

03

ما الحل؟

أولاً: الفحص. يتأكد الطبيب من صحة اللثة والعظم، فإن كان فيها التهاب عولج أولاً، ثم يحدد سبب الحركة.

ثانياً: العلاج. وكثير من حالات الانتكاس الخفيف والمتوسط تُعالج بالتقويم الشفاف في مدة قصيرة نسبياً، وهو خيار

