



العناية اليومية

الأكل مع التقويم، ماذا تأكل وكيف تأكله؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



أغلب الطعام مسموح مع التقويم إذا قُطع وقُضغ بطريقة صحيحة. ثلاثة أنواع فقط تحتاج حذراً، وبدائل سهلة لكل منها.

إتسامة جانبية

“ليس السؤال ماذا تأكل فقط، بل كيف تأكله.”

أول ما يسأل عنه كثير من المراجعين بعد تركيب التقويم: ماذا أستطيع أن أكل؟ والخبر الجيد أن أغلب الطعام مسموح، فلا يعني التقويم حمية قاسية ولا ترك ما تحب. يكفي أن تعرف الأنواع التي تحتاج حذراً، وأن تغيّر طريقة الأكل قليلاً.

مع التقويم الثابت: ثلاثة أنواع تحتاج حذراً

القاسي يفكّ البراكيت أو يكسره: المكسرات، والفشار، والثج، وعظام الدجاج، والخبز المحمص القاسي.

اللزج يشدّ البراكيت ويشي السلك ويعلق حوله: الحلوى اللزجة، والتوفي، والعلكة.

السكري يرفع خطر التسوس حول البراكيت: الحلويات والمشروبات المحلّلة، خاصة بين الوجبات.

ويضاف إليها عادات لا علاقة لها بالطعام: عضّ الأقلام والأظافر، وفتح الأغلفة بالأسنان.

كيف تأكل بدل ماذا تأكل

- **قطع الطعام** قطعاً صغيرة بدل القضم بالأسنان الأمامية.
- **امضغ بالأسنان الخلفية**: فهي أقوى وأبعد عن البراكيت الأمامية.
- **تمهل**: فالأكل السريع يزيد احتمال عض شيء قاس دون انتباه.

بدائل سهلة

بدلاً من	جرب
قضم التفاحة	تقطيعها شرائح رفيعة
الذرة على الكوز	حباتها مفصولة
المكسرات الكاملة	زبدة المكسرات
الجزر النيء الكامل	أعواداً رفيعة أو مطبوخاً
العلكة	ماء أو قطعة فاكهة لينة
الخبز القاسي	الخبز الطري

الأيام الأولى بعد التركيب أو الشد

تكون الأسنان حساسة بضعة أيام، فاختر الطعام اللين: الشورية، والزبادي، والبيض، والأرز، والمكرونه، والخضار المطبوخة، والموز. ثم عُد إلى طعامك المعتاد تدريجياً. التفاصيل في إرشاد الأيام الأولى بعد تركيب التقويم الثابت.

مع التقويم الشفاف

القاعدة مختلفة تماماً: **اخلع القالب لكل أكل**، ثم كُل ما تشاء، فلا قيود على نوع الطعام. لكن انتبه إلى أمرين:

1. **لا تشرب غير الماء والقالب في فمك**: فالمشروبات الأخرى تتسرب تحته وتلّونه، والساخنة تشوّه شكله.
2. **نظّف أسنانك قبل إعادة القالب**، وإلا حبس بقايا الطعام والسكر على الأسنان ساعات.

وتذكّر أن كثرة الوجبات الخفيفة طوال اليوم تعني خلع القالب مرات كثيرة، فتقل ساعات لبسه. التفاصيل في إرشاد اللبس والعناية اليومية بالتقويم الشفاف.

المشروبات

- **الماء** هو الخيار الأفضل دائماً.
- **قلّل المشروبات الغازية والعصائر المحلّلة**، وإن شربتها فاشربها مع الوجبة لا بينها، واشطف فمك بالماء بعدها.
- **الشاي والقهوة** يلوّنان الأربطة المطاطية حول البراكيت، ويلوّنان القالب الشفاف إن شربا وهو في الفم.

إن انفكّ براكيت

انفكّك براكيت واحد ليس خطراً، لكنه يوقف حركة سنّه ويؤخر العلاج. اتركه مكانه، وضع عليه الشمع إن أزعجك، وراسل طبيبك من **بوابة المريض**. وانظر قائمة الأطعمة الكاملة في إرشاد الأكل مع التقويم الثابت.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

د. محمد المحييد
استشاري تقويم الأسنان



#الأكل مع التقويم #التقويم الثابت #التقويم الشفاف