



التقويم الثابت

# التقويم الثابت، ماذا تتوقع من البداية إلى النهاية؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



براكيت وأسلاك تحرّك الأسنان بدقة وتعمل طوال الوقت. كيف يُركَّب، وكيف تعيش معه، وما الذي يختصر مدته.

تقويم ثابت معدني على الأسنان

## “التقويم الثابت يعمل كل دقيقة، وأنت تحمي عمله بالنظافة واختيار الطعام.”

فيحذركها نحو مواضعها المخطط لها. ويتغيّر السلك وشده في زيارات المتابعة حتى تكتمل الحركة.

- **المعدني:** الأكثر استعمالاً، متين ويعالج أغلب مشكلات الاصطفاف والعضة.
- **بلون الأسنان:** براكيت خزفية تعمل عمل المعدنية وتظهر أقل منها، يفضّلها كثير من البالغين.
- **المطاط التقويمي:** قد يطلب الطبيب في بعض المراحل لبس حلقات مطاطية صغيرة بين الفكين لتصحيح العضة.

التقويم الثابت هو الخيار الأقدم والأوسع استعمالاً في تقويم الأسنان، وما زال الأنسب لكثير من الحالات. ميزته الكبرى أنه يعمل طوال الوقت، فلا تعتمد النتيجة على تذّكر لبسه.

01

### كيف يعمل التقويم الثابت؟

تُلصق على كل سن قطعة صغيرة تسمى البراكيت، ويمر بينها سلك يضغط على الأسنان ضغطاً خفيفاً مستمراً

يناسب الأطفال بعد ظهور الأسنان الدائمة، والمراهقين، والبالغين، ويعالج:

- الازدحام والتباعد.
- البروز والعضة العميقة والمفتوحة.
- الحالات المعقدة التي تحتاج تحكماً كاملاً بحركة الجذور.

ويُحدّد نوع التقويم ومدته بعد الفحص والسجلات التشخيصية، لا قبلها.

التركيب نفسه غير مؤلم ويستغرق نحو ساعة. بعده يبدأ إحساس بالضغط والألم الخفيف بعد ساعات، يبلغ ذروته في اليوم الثاني أو الثالث، ثم يخف تدريجياً خلال أسبوع. وقد يحتك البراكيت بالخد في البداية، فيريحه الشمع التقويمي حتى يعتاد الفم. التفاصيل في إرشاد الأيام الأولى بعد التركيب.

**النظافة.** الطعام يعلق حول البراكيت والسلك، فتحتاج الأسنان تنظيفاً أدق بعد كل وجبة: فرشاة عادية، وفرشاة صغيرة بين البراكيت، وخط أسنان بأداة تمريره. إهمال التنظيف يترك بقعاً بيضاء على الأسنان تبقى بعد فك التقويم. انظر تنظيف الأسنان مع التقويم الثابت.

**الأكل.** معظم الطعام مسموح بعد تقطيعه قطعاً صغيرة. أما القاسي واللزج، كالمكسرات والثلج والحلوى اللزجة وقضم التفاح مباشرة، فيفك البراكيت ويشي السلك. القائمة كاملة في **الأكل مع التقويم الثابت**.

**المتابعة.** زيارات دورية يغيّر فيها الطبيب السلك أو يشدّه ويتابع تقدم الحركة. تكرار الإلغاء أو انفكك البراكيت يطيل مدة العلاج.

1. **الحضور في المواعيد** دون تأجيل.
2. **المحافظة على البراكيت** بتجنب الأطعمة القاسية؛ كل براكيت منك يوقف حركة سنّه حتى يُعاد.
3. **لبس المطاط** بالساعات التي يحددها الطبيب، إن ظُلب منك.
4. **النظافة؛** فالتهاب اللثة يبطئ الحركة ويؤخر العلاج.

تميل الأسنان إلى العودة إلى مواضعها القديمة، فيُسلّم لك مثبت يحفظ النتيجة، ثابت خلف الأسنان أو متحرك، ويحدد الطبيب نوعه وساعات لبسه. اقرأ **إرشاد المثبتات**. وإن واجهتك مشكلة أثناء العلاج، كسلك يجرّح أو براكيت منك، فاتبع **إرشاد الطوارئ** وراسل طبيبك.

**المقال توعوي عام، ولا يغني عن الفحص عند طبيبك.**