



العناية اليومية

نظافة الأسنان مع التقويم، كيف تنتهي بأسنان مرتبة وسليمة معاً؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



التقويم يرتب الأسنان، لكن النظافة هي ما يحفظ سلامتها خلاله. الأدوات والطريقة اليومية للتقويم الثابت والشفاف.

إتسامة قريبة بأسنان نظيفة

“أجمل نتيجة للتقويم أسنان مرتبة بلا بقع بيضاء ولا تسوس.”

1. **بقع بيضاء** حول مكان البراكيت تظهر بعد إزالته، وهي بداية تسوس، وقد تبقى دائمة.
2. **تسوس** في الأماكن التي يصعب وصول الفرشاة إليها.
3. **التهاب اللثة وتورمها**، وهو يبطئ حركة الأسنان ويؤخر العلاج.

02

الأدوات التي تحتاجها

- فرشاة أسنان ناعمة، يدوية أو كهربائية.

يحرص المريض على مواعيد التقويم وعلى لبس المطاط والقوالب، لكن الجزء الأهم من النتيجة يحدث في البيت مرتين يومياً: التنظيف، فالتقويم يرتب الأسنان، أما سلامتها خلال سنة أو سنتين من العلاج فتعتمد عليك.

01

لماذا تصبح النظافة أصعب مع التقويم؟

البراكيت والأسلاك تحبس بقايا الطعام، والقوالب الشفافة تغطي الأسنان ساعات طويلة فتحبس ما بقي عليها. وفي الحالتين يتكوّن البلاك بسرعة أكبر من المعتاد.

وإهمال التنظيف يترك ثلاثة آثار:

الشفاف.

05

خارج البيت

احمل معك فرشاة صغيرة ومعجوناً في حقيبتك، وإن لم تتمكن من التفريش بعد الأكل، فاشطف فمك بالماء جيداً ونظّف عند عودتك. ومع التقويم الشفاف، اشطف فمك والقالب قبل إعادته.

06

الأكل والشرب

- **قلّل السكريات** والمشروبات الغازية والعصائر بين الوجبات؛ فكل رشقة تعيد الحمض إلى الأسنان.
- **اشرب الماء** بعد الأكل إن لم تستطع التفريش فوراً.
- مع التقويم الشفاف: **لا تشرب غير الماء** والقالب في فمك.

07

ماذا يحدث في العيادة؟

يقيم الطبيب نظافة الأسنان في كل زيارة، ويريك الأماكن التي تحتاج عناية أكثر. وإن تكرر ضعف التنظيف قد يُوقف العلاج مؤقتاً حفاظاً على الأسنان، لأن أسناناً مرتبة بتسوس ليست النتيجة التي نريدها. ويُنصح أيضاً بمراجعة طبيب الأسنان العام للتنظيف والفحص الدوري خلال التقويم.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

- **معجون بالفلورايد**؛ فهو يقوّي المينا ويقاوم البقع البيضاء.
- **فرشاة صغيرة بين الأسنان** (مخروطية) للتنظيف تحت السلك وبين البراكيت.
- **خيّط أسنان مع ممزّر**، أو خييط تقويمي بطرف صلب.
- **غسول فم بالفلورايد** إن وصفه لك طبيبك.

03

مع التقويم الثابت: الطريقة اليومية

مرتين يومياً على الأقل، ودقيقتين في كل مرة:

1. اشطف فمك بالماء لإزالة البقايا الكبيرة.
2. ضع الفرشاة بزاوية على حافة البراكيت من **أعلى**، وحركها حركات صغيرة دائرية، ثم كرّر من **أسفل**.
3. نظّف الأسطح الداخلية والماضغة كالمعتاد.
4. مرّر الفرشاة الصغيرة تحت السلك وبين كل براكيتين.
5. استعمل الخيط مرة يومياً في المساء، بإدخاله تحت السلك بالممزّر.

ثم انظر في المرآة: البراكيت النظيف تظهر حوافه بوضوح ولا يحيط به لون أبيض أو أصفر. التفاصيل في إرشاد **تنظيف الأسنان مع التقويم الثابت**.

04

مع التقويم الشفاف

التنظيف أسهل لأن القالب يُخلع، لكن له قاعدة واحدة لا تُكسر: **لا تُعدّ القالب إلى فمك قبل تنظيف أسنانك**. فالقالب فوق أسنان غير نظيفة يحبس السكر عليها ساعات. ونظّف القالب نفسه يومياً بالماء الفاتر وفرشاة ناعمة، ولا تستعمل الماء الساخن. التفاصيل في **تنظيف قوالب التقويم**.

