



العناية اليومية

الألم بعد تركيب التقويم، ما الطبيعي وكيف تخففه؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



الإحساس بالضغط والألم الخفيف بعد التركيب أمر متوقع ومؤقت. متى يبدأ، ومتى يخف، وما الذي يريحك، ومتى تتواصل مع العيادة؟

طبيب يشرح لمريضة

“الضغط الذي تشعر به هو التقويم وهو يعمل، ويخف حين تعتاد عليه أسنانك”

01

لماذا تؤلم الأسنان؟

التقويم يضغط على الأسنان ضغطاً خفيفاً مستمراً ليدركها. وهذا الضغط يحدث تفاعلاً في الأنسجة المحيطة بالجزور، هو نفسه ما يسمح للسن بالتحرك. فالإحساس بالضغط ليس علامة خطأ، بل علامة أن التقويم يعمل.

يسأل كثير من المراجعين قبل التركيب: هل التقويم مؤلم؟ والجواب الصادق: التركيب نفسه غير مؤلم، لكن الأيام الأولى بعده فيها إحساس بالضغط وألم خفيف عند أغلب الناس. وهو أمر متوقع ومؤقت، ومعرفة سببه ومدته تجعله أهون بكثير.

متى يبدأ ومتى يخف؟

- يبدأ عادة بعد ساعات من التركيب، لا أثناءه.
 - يبلغ ذروته في اليوم الثاني أو الثالث.
 - يخف تدريجياً خلال أسبوع تقريباً.
 - يتكرر بدرجة أقل بعد كل زيارة شدّ أو تغيير سلك، ومع كل قالب شفاف جديد في يومه الأول أو الثاني.
- ويختلف الإحساس من شخص لآخر؛ فبعضهم لا يشعر إلا بضغط بسيط، وبعضهم يحتاج أياًماً ليرتاح.

كيف تخففه؟

المسكّن. تناول مسكّن الألم الذي اعتدت عليه عند الحاجة، بحسب الجرعة المكتوبة على العبوة، ما لم يمنعك طبيبك منه. وإن كانت لديك حالة صحية أو تتناول أدوية أخرى، فاسأل طبيبك أو الصيدلي أولاً.

الطعام اللين والبارد. الشورية، والزبادي، والبيض، والأرز، والمكرونه، والموز، والأطعمة والمشروبات الباردة تريح كثيراً من الناس. قطّع الطعام صغيراً وامضغ بالأسنان الخلفية.

المضمضة بالماء والملح. نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء دافئ، عدة مرات يومياً؛ تريح اللثة والخدين.

الشمع التقويمي. الألم ليس من الأسنان وحدها؛ فالبراكيت قد يحتك بالخد والشفتين في الأيام الأولى. جفّف المكان وضع عليه قطعة شمع صغيرة حتى يعتاد الفم.

مع التقويم الشفاف: ركب القالب الجديد قبل النوم، فتتم الساعات الأولى الأشد وأنت نائم، ولا تخلعه بسبب الضغط؛ فالخلع ثم الإعادة يعيد الألم من جديد ويؤخر الحركة.

ما الذي لا تفعله؟

1. لا تخلع المطاط أو القالب لأنه يؤلم؛ فالتوقف يطيل الألم بدل أن ينهيه.

2. لا تعدّل السلك أو البراكيت بنفسك.

3. لا تتجاوز جرعة المسكّن المكتوبة على العبوة.

متى تتواصل مع العيادة؟

- ألم شديد لا يخف مع المسكّن بعد اليوم الثالث.
- سلك يجرح الخد ولا ينفع معه الشمع.
- براكيت انفكّ، أو سن تؤلم وحدها ألباً مختلفاً عن البقية.
- تورم في الوجه أو اللثة، أو حرارة.

راسل طبيبك من بوابة المريض وأرفق صورة إن أمكن. وانظر أيضاً إرشاد الأيام الأولى بعد تركيب التقويم الثابت ومقال طوارئ التقويم.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

