



العناية اليومية

الصيام مع التقويم في رمضان

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



رمضان يغيّر مواعيد الأكل والنوم، فيحتاج التقويم ترتيباً مختلفاً. لبس القالب الشفاف، والعناية بالتقويم الثابت، والأكل بين الإفطار والسحور.

علبة التقويم الشفاف

“رمضان فرصة للقالب الشفاف: ساعات الصيام كلها ساعات لبس.”

01

مع التقويم الشفاف

ساعات الصيام ساعات لبس. القالب في فمك طوال النهار دون أن تحتاج إلى خلعه للأكل، وهذه ميزة كبيرة.

التحدي بعد الإفطار. الوجبات والمشروبات المتتالية بين المغرب والسحور قد تعني خلع القالب ساعات طويلة. ولكي تحافظ على 20 إلى 22 ساعة لبس يومياً:

1. **اجمع أكلك في وجبتين أو ثلاث** بدل الأكل المتفرق طوال المساء.

يسأل كثير من المرضى قبل رمضان: هل أوقف التقويم؟ وكيف ألبس القالب مع الإفطار والسحور؟ والجواب أن التقويم يستمر في رمضان كالمعتاد، لكنه يحتاج ترتيباً يناسب تغيّر مواعيد الأكل والنوم.

03

الألم بعد الشد أثناء الصيام

إن كان موعد شد التقويم أو تركيب قالب جديد في رمضان، فقد تكون الأسنان حساسة يومين أو ثلاثة. ورَّبَّ ذلك مع طبيبك؛ فقد يكون الأنسب أن يكون الموعد في أول الأسبوع أو قبل الإفطار بوقت قصير. واختر في الإفطار والسحور طعاماً ليناً في تلك الأيام. وفي ما يتعلق بالمسكنات وأوقاتها أثناء الصيام، استشر طبيبك. اقرأ [الألم بعد تركيب التقويم](#).

04

مواعيد العيادة في رمضان

قد تتغير أوقات العمل في رمضان. تابع مواعيدك ورسائل العيادة في [بوابة المريض](#)، ولا تؤجل موعداً للأسابيع، فالتأجيل يطيل العلاج.

05

بعد رمضان

عُد إلى جدولك المعتاد في الأكل والنوم ولبس القالب، وانتبه لأيام العيد وكثرة الحلويات فيها.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

2. [أعد القالب بعد كل وجبة مباشرة](#)، بعد تنظيف أسنانك.

3. [لا تشرب غير الماء والقالب في فمك](#)؛ فالعصائر والقهوة والشاي تتسرب تحته وتلوثه، والساخن منها يشوّه شكله.

4. [احمل علبه القالب](#) في الزيارات والعزائم الرمضانية، ولا تلقّه في منديل.

تبديل القالب: يُستحسن تركيب القالب الجديد بعد السحور وقبل النوم، فتمر الساعات الأولى الأكثر ضغطاً وأنت نائم.

02

مع التقويم الثابت

- [نظّف أسنانك بعد الإفطار وبعد السحور](#) بالفرشاة والفرشاة الصغيرة بين البراكيت. اقرأ [نظافة الأسنان مع التقويم](#).
- [انتبه للحلويات الرمضانية](#): اللزج منها كالقطايف المحشوة بالمكسرات والحلوى الصلبة قد يفك البراكيت، والسكري منها يرفع خطر التسوس حولها. قطّع الطعام صغيراً. اقرأ [الأكل مع التقويم](#).
- [التمر](#): مفيد، لكنه لزج؛ فتناوله مقطّعاً واشطف فمك بالماء بعده.

د. محمد المحميد
استشاري تقويم الأسنان



#رمضان #التقويم الشفاف #التقويم الثابت