



بعد التقويم

المثبت بعد التقويم، لماذا لا ينتهي العلاج بفك التقويم؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحميد - استشاري تقويم الأسنان



الأسنان تميل إلى العودة إلى مواضعها القديمة. المثبت هو ما يحفظ النتيجة التي تعبنا للوصول إليها.

نموذج أسنان بقالب شفاف وتقويم ثابت

“التقويم يحرك الأسنان، والمثبت يحفظها حيث وصلت.”

ولا يتوقف الأمر عند السنة الأولى؛ فالأسنان تتحرك ببطء طوال العمر مع النمو والتقدم في السن، ولهذا يتراجع اصطفا الأسنان الأمامية السفلية عند كثير من الناس حتى دون تقويم سابق.

02

نوعا المثبت

- **المثبت الثابت:** سلك رفيع ملصق خلف الأسنان الأمامية، لا يُرى ولا يُخلع، ويعمل طوال الوقت دون أن نتذكره.
- **المثبت المتحرك:** قالب شفاف أو سلك مع قاعدة، يُلبس ويُخلع، ويسهل معه تنظيف الأسنان.

يوم فك التقويم يوم جميل، لكنه ليس نهاية العلاج. يسأل كثير من المراجعين: انتهى التقويم، فلماذا ألبس شيئاً بعده؟ الجواب أن الأسنان المستقيمة اليوم قد لا تبقى كذلك دون مثبت.

01

لماذا تعود الأسنان؟

تتحرك الأسنان أثناء التقويم داخل العظم والألياف المحيطة بها تحتاج وقتاً لتعيد ترتيب نفسها حول مواضعها الجديدة. وحتى تستقر، تشدّ الأسنان نحو مواضعها القديمة، خاصة في السنة الأولى.

كثيراً ما يجمع الطبيب بين النوعين، فيكون الثابت خلف الأسنان الأمامية والمتحرك فوقه. ويختار ما يناسب حالتك وطريقة علاجك.

03

كم ساعة ألبسه، وإلى متى؟

يحدد الطبيب الساعات بحسب حالتك، وتجدها مكتوبة في خطتك في بوابة المريض، والقاعدة الشائعة:

1. **في الأشهر الأولى:** طوال اليوم عدا الأكل.

2. **بعدها:** ليلاً فقط.

3. **على المدى الطويل:** ليلاً، لسنوات أو مدى الحياة إن أردت أن تبقى النتيجة كما هي.

قد يبدو «مدى الحياة» طويلاً، لكنه في الواقع ساعات النوم فقط، وهو أهون بكثير من إعادة التقويم.

04

علامات تستدعي مراجعة العيادة

• **المتحرك أصبح ضيقاً** بعد انقطاع عن لبسه أياماً؛ فهذا يعني أن الأسنان بدأت تتحرك.

- **انفكّ جزء من السلك الثابت** أو شعرت بحرف حاد خلف أسنانك.
- **انكسر المثبت أو ضاع.**

لا تؤجل إصلاح المثبت أو استبداله؛ فالأسنان قد تتحرك خلال أسابيع، وما يتحرك قليلاً يصعب إرجاعه دون علاج.

05

العناية بالمثبت

المتحرك: نظّفه يومياً بفرشاة ناعمة وماء فاتر، واحفظه في علبته كلما خلعته، وأبعده عن الماء الساخن الذي يشوّه شكله، وعن الحيوانات الأليفة التي تعبث به.

الثابت: نظّف حوله بالخيط وأداة تمريره، لأن الجير يتجمع خلفه بسرعة، وراجع طبيب الأسنان للتنظيف الدوري.

التفاصيل في **إرشاد المثبتات**.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

د. محمد المحيّميد
استشاري تقويم الأسنان



#المثبت #بعد التقويم #ثبات النتيجة