



العناية اليومية

كلامك مع التقويم، هل يتغير نطقك؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحميد · استشاري تقويم الأسنان



تغيّر خفيف في النطق شائع في الأيام الأولى مع التقويم، ويزول غالباً خلال أيام. لماذا يحدث، وكيف تتعود أسرع؟

إتسامة جانبية

“لسانك يتعلم بسرعة، وأيام قليلة من الكلام والقراءة بصوت عالٍ تكفي غالباً”

يحتاج اللسان وقتاً ليعيد ضبط حركته.

- **مع التقويم الشفاف:** يغطي قالب الأسنان، فتتأثر قليلاً الحروف التي يلمس فيها اللسان الأسنان، كالسين والصاد والزاي والشاء.
- **مع التقويم الثابت:** البراكيت على الوجه الخارجي للأسنان، فالتأثير على النطق أقل عادة، لكن الشفتين تحتاجان أياماً لتعتادا.

يقلق كثير من المعلمين والمحاضرين والموظفين الذين يتحدثون كثيراً في عملهم: هل سيتغير كلامي مع التقويم؟ والجواب أن تغيّراً خفيفاً شائع في الأيام الأولى، لكنه مؤقت عند أغلب الناس، ويزول مع تعود اللسان.

01

لماذا يتغير النطق؟

النطق يعتمد على مواضع دقيقة يلمس فيها اللسان الأسنان وسقف الفم. وحين يوضع في الفم شيء جديد،

- مع الأجهزة التي على سقف الفم، كأجهزة التوسيع: قد يكون التأثير أوضح في البداية لأنها تشغل مكاناً يحتاجه اللسان.

02

كم يستمر؟

عند أغلب الناس من **بضعة أيام إلى أسبوعين**. ويتكرر أحياناً بدرجة أخف مع كل قالب شفاف جديد في يومه الأول.

03

كيف تتعود أسرع؟

1. **تكلم كثيراً**: لا تتجنب الكلام؛ فالتمرين هو ما يعلم اللسان.
2. **اقرأ بصوت عالٍ** عشر دقائق يومياً في الأيام الأولى.
3. **ركّز على الحروف الصعبة**: كرر كلمات فيها السين والصاد والزاي.
4. **تحدّث ببطء قليلاً** في البداية.

5. **مع التقويم الشفاف: لا تخلع القالب لتتكلم**؛ فخلعه يؤخر التعود ويقلل ساعات لبسه.
6. **اشرب الماء**؛ فجفاف الفم يزيد الإحساس بالقالب.

04

نصيحة لمن عنده مناسبة أو عرض مهم

إن كان لديك حديث مهم أو عرض أو مقابلة، فحاول أن يكون التركيب قبلها بأسبوع أو أكثر. وأخبر طبيبك بها مسبقاً ليرتب المواعيد. اقرأ **التقويم والمناسبات**.

05

متى تراجع طبيبك؟

إن استمر التغير في النطق بعد أسبوعين أو ثلاثة دون تحسن، أو كان القالب أو الجهاز يجرح اللسان. راسل طبيبك من **بوابة المريض**.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

د. محمد المحيميد
استشاري تقويم الأسنان



#النطق #الأيام الأولى #التقويم الشفاف