



العناية اليومية

الرياضة مع التقويم، كيف تحمي أسنانك؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



التقويم لا يمنعك من الرياضة، لكنه يحتاج حماية. واتي الفم المناسب، والرياضات التي تحتاجه، وما تفعله إن أصيب فمك.

أب وابنه

“لا تترك الرياضة بسبب التقويم، بل احم أسنانك وأنت تلعب.”

- **رياضات الكرة السريعة:** كالتنس والإسكواش والهوكي.
 - **رياضات السقوط:** كالدراجات والتزلج.
- أما الجري والسباحة ورفع الأثقال فالخطر فيها أقل، لكن الحذر مطلوب دائماً.

يسأل كثير من الأهل: هل يترك ابني كرة القدم حتى ينتهي التقويم؟ والجواب: لا. فالرياضة مهمة لصحة الطفل والبالغ، والتقويم لا يمنع منها. لكن ضربة على الفم مع التقويم الثابت قد تجرح الشفتين والخدين، أو تكسر براكيت، أو تشي السلك. والحل بسيط: الحماية.

01

الرياضات التي تحتاج حماية

- **رياضات الاحتكاك:** كرة القدم، وكرة السلة، والفنون القتالية، والملاكمة.

مع التقويم الثابت: استعمل واقياً مصمماً للتقويم، يغطي البراكيت ويبعد الشفتين عنها. وتجنّب الواقي الذي يُشكّل بالماء المغلي، لأنه يُصنع على شكل الأسنان الحالي، والأسنان تتحرك مع التقويم فلا يعود مناسباً، وقد يعلق بالبراكيت.

مع التقويم الشفاف: اخلع القالب أثناء رياضات الاحتكاك والبس واقياً عادياً، أو اسأل طبيبك إن كان القالب يكفي في الرياضات الخفيفة. ولا تنس إعادته بعد اللعب.

مع المثبت المتحرك: اخلعه أثناء اللعب واحفظه في علبة، ثم أعدّه بعد التمرين.

واسأل طبيبك عن الواقي الأنسب لحالتك ولرياضتك.

إصابة بسيطة (جرح في الشفة أو الخد، أو براكيت منفك):

1. اشطف فمك بالماء.

2. اضغط على الجرح بقطعة شاش نظيفة حتى يتوقف النزيف.

3. ضع الشمع التقويمي على أي حرف يجرح.

4. صوّر وأرسل لطبيبك من **بوابة المريض**.

إصابة شديدة (سن تخلخت أو انكسرت، أو ضربة قوية على الوجه، أو نزيف لا يتوقف): **راجع الطوارئ فوراً**، ثم أخبر طبيب التقويم. اقرأ **طوارئ التقويم**.

- **اشرب الماء** أثناء التمرين بدل المشروبات الرياضية المحلّة، أو اشطف فمك بعدها.
- **احمل الشمع** في حقيبة الرياضة.
- **أخبر المدرب** أنك تلبس تقويماً، خاصة للأطفال.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج. وفي الإصابات الشديدة راجع الطوارئ فوراً.

