



قبل البدء

مدة التقويم، لماذا تختلف من شخص لآخر؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



صديقك أنهى تقويمه في سنة وأنت ما زلت في السنة الثانية؟ العوامل التي تحدد مدة العلاج، وما يقع منها في يدك.

نموذجاً أسنان بقالب شفاف وتقويم ثابت

”نصف مدة التقويم يحددها شكل حالتك، والنصف الآخر يحدده التزامك.“

01

عوامل تعود إلى الحالة نفسها

- **نوع المشكلة وشدها:** ازدحام خفيف يختلف عن بروز شديد أو عضة مفتوحة.
- **المشكلة في الأسنان أم في الفكين:** المشكلات الهيكلية أطول، وقد تحتاج جراحة مصاحبة.
- **الحاجة إلى خلع أسنان وإغلاق المسافات بعده.**

«كم سأحتاج من الوقت؟» من أول الأسئلة في كل زيارة أولى. والجواب الصادق أن المدة تختلف كثيراً من شخص لآخر، وأن الطبيب يقدّرهما بعد الفحص والسجلات، لا قبلها. وفي هذا المقال نشرح ما الذي يحدد المدة، وما الذي تستطيع أنت أن تفعله لتختصرها.

5. **النظافة:** التهاب اللثة يبطئ حركة الأسنان، وقد يضطر الطبيب إلى إيقاف العلاج مؤقتاً. اقرأ **نظافة الأسنان مع التقويم**.

03

هل يمكن تسريع التقويم؟

الأسنان تتحرك بسرعة يحددها الجسم نفسه، والضغط الأكبر لا يحركها أسرع، بل قد يؤدي الجذور واللثة. ولهذا فأقصر طريق إلى نهاية العلاج ليس إسراع الحركة، بل ألا تضع منها أسابيع بسبب موعد فائت أو براكيت منك أو مطاط موهمل.

04

كيف تعرف أين وصلت؟

تكتب المدة المتوقعة ومراحل العلاج في خطتك في **بوابة المريض**، وبحثها طبيبك مع تقدم العلاج. وإن شعرت أن العلاج طال، فاسأل طبيبك في زيارتك: ما الذي بقي، وما الذي يمكنني فعله؟

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

- **العمر:** الأسنان تتحرك في أي عمر، لكن العظم عند البالغين أنضج، وقد يطول العلاج قليلاً.
- **الأسنان المطمورة** أو المفقودة أو العلاجات السابقة كالزراعات والتيجان.

هذه العوامل لا يد لك فيها، ولهذا تختلف المدة بين شخصين حتى لو بدت مشكلتهما متشابهتين.

02

عوامل في يدك

1. **الحضور في المواعيد:** كل موعد مؤجل يعني أسابيع تتحرك فيها الأسنان أقل مما تُط.
2. **المحافظة على البراكيت:** كل براكيت منك يوقف حركة سنّه حتى يُعاد. وأكثر الأسباب الأطعمة القاسية واللزجة. اقرأ **الأكل مع التقويم**.
3. **لبس المطاط** بالساعات المطلوبة؛ فإهماله من أكثر أسباب طول العلاج. اقرأ **المطاط التقويمي**.
4. **ساعات لبس القالب الشفاف:** من 20 إلى 22 ساعة يومياً؛ والقالب الذي في العلبة لا يحرك شيئاً.

د. محمد المحميد
استشاري تقويم الأسنان



#مدة العلاج #الالتزام #قبل البدء