



بعد التقويم

البقع البيضاء بعد فك التقويم، كيف تتجنبها وماذا تفعل إن ظهرت؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ · 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد · استشاري تقويم الأسنان



بقع بيضاء حول مكان البراكيت تظهر عند فك التقويم عند بعض المرضى. ما سببها، وكيف تمنعها، وما خيارات علاجها إن ظهرت.

تقويم ثابت معدني على الأسنان

“البقعة البيضاء تتكوّن أثناء التقويم بصمت، ولا تُرى إلا يوم فكّه”

مع التقويم الشفاف: الخطر أقل لأن القالب يُخلع للتنظيف، لكنه موجود إن أُعيد القالب على أسنان غير نظيفة، لأنه يحبس السكر عليها ساعات.

03

ماذا لو ظهرت؟

- **كثير من البقع الخفيفة تتحسن** وحدها جزئياً في الأشهر الأولى بعد فك التقويم، مع العناية الجيدة والفلورايد.
- **الفلورايد** يتركز أعلى يضعه طبيب الأسنان قد يساعد على إعادة تمعدن المينا.
- **علاجات تجميلية** للبقع الأوضح، كالترسّب الراتنجي أو التلميع الدقيق للمينا، أو الحشوات التجميلية للحالات الأعمق. ويحدد طبيب الأسنان الأنسب لحالتك.

ولا تُبيّض أسنانك مباشرة بعد فك التقويم وفيها بقع؛ فالتبييض قد يجعل البقع أوضح في البداية. اقرأ **تبييض الأسنان بعد التقويم**.

04

دور العيادة

يقيم الطبيب نظافة الأسنان في كل زيارة، ويريك الأماكن التي تحتاج عناية أكثر. وإن رأى بداية بقع، نثّوهك مبكراً، فالتنبيه في منتصف العلاج يمنع ما يُكتشف في آخره.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج.

يوم فك التقويم يوم ينتظره كل مريض. لكن بعضهم يفاجأ ببقع بيضاء على أسنانه حول المكان الذي كان فيه البراكيت. وهذه البقع ليست من التقويم نفسه، بل من البلاك الذي تراكم حوله أثناء العلاج.

01

ما هذه البقع؟

البقعة البيضاء هي **بداية تسوس**: منطقة فقدت فيها طبقة المينا جزءاً من معادنها بسبب الأحماض التي ينتجها البلاك من السكريات. وتكون أوضح حول البراكيت لأن الطعام والبلاك يعلقان هناك، ويصعب تنظيفهما.

وتتكوّن البقع أثناء التقويم بصمت، ولا تُرى غالباً إلا عند إزالة البراكيت.

02

كيف تتجنبها؟

الوقاية أسهل بكثير من العلاج:

1. **التفريش الدقيق** بعد كل وجبة، مع التركيز على المسافة بين البراكيت واللثة.
 2. **معجون بالفلورايد**، وغسول بالفلورايد إن وصفه طبيبك.
 3. **الفرشاة الصغيرة بين الأسنان** والخيوط مرة يومياً.
 4. **قلّل السكريات** والمشروبات الغازية والعصائر، خاصة بين الوجبات.
 5. **انظر في المرآة:** البراكيت النظيف تظهر حوافه بوضوح، ولا يحيط به لون أبيض أو أصفر.
- والتفاصيل في **نظافة الأسنان مع التقويم**.

