



بعد التقويم

تبييض الأسنان بعد التقويم، متى وكيف؟

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



بعد أن ترتبت أسنانك، تريدها أكثر بياضاً. متى يناسب التبييض بعد التقويم، وما الخيارات، وما الذي تنتبه له؟

إبتسامة قريبة

“رتّب أولاً، ثم بيّض؛ فالتبييض بعد التقويم يعطي لوناً متجانساً”

- **قبل التقويم:** الأسنان المتزاحمة يصعب تبييضها بالتساوي، ولونها قد يتغير قليلاً خلال العلاج.
- **بعد التقويم:** الأسنان مرتبة ومكشوفة كلها، فيكون اللون متجانساً.

02

متى بالضبط؟

يُنصح عادة بالانتظار بضعة أسابيع بعد فك التقويم الثابت، حتى تستقر اللثة وتُزال بقايا المادة اللاصقة وتُلَقَّع الأسنان. وإن كانت لديك **بقع بيضاء**، فتعالج أو تُقَيِّم أولاً؛ لأن التبييض قد يجعلها أوضح في البداية.

بعد سنة أو أكثر من التقويم، يرى كثير من المرضى إبتسامتهم المرتبة لأول مرة، فيريدون إكمالها بلون أفتح. والتبييض بعد التقويم خيار شائع وآمن حين يُختار وقته وطريقته بعناية.

01

لماذا بعد التقويم لا قبله ولا أثناءه؟

- **أثناء التقويم الثابت:** المادة المبيضة لا تصل إلى الأسنان تحت البراكيت، فإن بيّضت الأسنان، ظهرت عند الفك مربعات بلون أغمق مكان البراكيت.

ويحدد طبيب الأسنان التوقيت المناسب لحالتك.

03

خيارات التبييض

1. **التبييض في العيادة:** جلسة يضع فيها طبيب الأسنان مادة مبيضة بتركيز أعلى، مع حماية اللثة. نتيجه أسرع.
2. **التبييض المنزلي بإشراف الطبيب:** قوالب خاصة بأسنانك تضع فيها مادة مبيضة بتركيز أقل لمدة يحددها الطبيب.
3. **منتجات التبييض الجاهزة:** نتيجه أضعف، وبعضها قد يسبب حساسية إن أسيء استعمالها. استشر طبيبك قبلها.

مع المثبت الشفاف: لا تستعمل المثبت قابلاً للتبييض إلا إن أذن لك طبيبك؛ فبعض المثبتات لا تناسب ذلك.

04

ما الذي تنتبه له؟

- **الحساسية:** شائعة ومؤقتة. معجون الأسنان الحساسة يساعد، وأخبر طبيبك إن اشتدت.

- **الحشوات والتيجان لا تبيض:** فإن كانت لديك حشوات تجميلية في الأسنان الأمامية، فقد يختلف لونها عن الأسنان بعد التبييض، وقد تحتاج تبديلاً.
- **الثبات:** القهوة والشاي والتدخين تعيد التصبغ مع الوقت.

05

لا تنس المثبت

التبييض يغيّر اللون، والمثبت يحفظ الاصطفاف. فاستمر في لبس المثبت كما وصف لك طبيبك، حتى تبقى ابتسامتك مرتبة وبيضاء معاً. اقرأ **المثبت بعد التقويم**.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن استشارة طبيب الأسنان قبل التبييض.

د. محمد المحميد
استشاري تقويم الأسنان



#تبييض الأسنان #بعد التقويم #المثبت