

## ارتداء تقويم الأقواس الثابتة أو اللوحة المتحركة

ورقة الحقائق هذه مخصصة للأشخاص الذين يرتدون تقويم الأسنان الثابت أو لوحة تقويم الأسنان المتحركة. فهي تشرح كيفية التعود على التقويم أو اللوحة الجديدة وأفضل طريقة للعناية بالأسنان أثناء ارتدائها.

إن ارتداء أجهزة تقويم الأسنان مثل الأقواس الثابتة أو اللوحة المتحركة يمكن أن يزيد من صعوبة الحفاظ على صحة الأسنان واللثة. سيتأثر نجاح علاج تقويم الأسنان بمدى عنايةك بالفم وأيضًا بتقويم الأسنان أو اللوحة. في حين أن هذا يتطلب الصبر والتفاني، فإن النتيجة النهائية لابتسامة جميلة وصحية تستحق العناء.

### التعود على التقويم الجديد أو اللوحة

فيما يلي بعض التغييرات الشائعة التي قد تلاحظها عند تركيب تقويم أو لوحة جديدة لأول مرة:

- **المظهر:** قد يجعلك التقويم أو اللوحة الجديدة تشعر بالخجل في البداية. ومع ذلك، فإن علاج تقويم الأسنان أمر شائع وستلاحظ أن العديد من الأشخاص الآخرين يرتدون أيضًا تقويمًا أو لوحة.
- **النطق:** قد تواجه بعض الصعوبات في الكلام خلال الأيام القليلة الأولى. التقويم أو اللوحة الجديدة سيجعل الفم يبدو مختلفًا. سيكون هذا ملحوظًا بشكل خاص إذا كانت الأقواس أو اللوحة مثبتة على سقف الفم وتؤثر على حركة اللسان. وبمجرد أن يعتاد اللسان على الشعور الجديد، سيعود الكلام إلى طبيعته.
- تدرب على التحدث أو القراءة بصوت عالٍ وأمام المرآة لمساعدتك على التعود على التقويم أو الطبق. قد تكون هناك أيضًا زيادة في إنتاج اللعاب لمدة يوم أو يومين بعد تركيب التقويم أو اللوحة في الفم. سيؤدي بلع اللعاب بشكل متكرر والممارسة إلى إبطاء تدفق اللعاب في معظم الحالات.
- **تناول الطعام:** توقع أن تواجه بعض الصعوبة في المضغ عند تركيب التقويم أو اللوحة لأول مرة. إليك بعض النصائح التي يمكنك تجربتها، خاصة في الأسابيع القليلة الأولى:
  - قطع الطعام إلى قطع أصغر
  - ضع جزءًا صغيرًا فقط في الفم في أي وقت
  - جرب الأطعمة اللينة
  - امضغ ببطء أكثر من المعتاد
  - تجنب الأطعمة ذات الملمس اللزج أو المطاطي أو القاسية الذي قد يؤدي إلى كسر الأسلاك أو إزاحة الأقواس
  - حافظ على نظام غذائي متوازن وقلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية.
- **الألم والبقع المؤلمة:** قد تصاب أحيانًا ببقع مؤلمة أو ألم بسبب الأقواس أو اللوحة. يحدث هذا عادةً فقط بعد التركيب الأولي أو التعديل. عادةً ما تشفى البقع المؤلمة البسيطة خلال يوم أو نحو ذلك. قد يساعد استخدام الشمع التقويمي وغسل الفم بالمياه المالحة الدافئة.



إذا استمر الألم، راجع طبيب تقويم الأسنان الخاص بك. استمر في ارتداء الأشرطة المطاطية أو اللوحة حتى موعدك. سيؤدي تركها إلى إطالة فترة العلاج ويجعل من الصعب على اختصاصي تقويم الأسنان تحديد منطقة المشكلة.

## كيف يجب أن أعتني بأسناني أثناء علاج تقويم الأسنان؟

أثناء خضوعك لعلاج تقويم الأسنان، يجب عليك الاستمرار في زيارة طبيب الأسنان المعتاد لإجراء فحوصات منتظمة وعلاج ورعاية وقائية.

من المهم الحفاظ على صحة الفم أثناء علاج تقويم الأسنان. إذا كنت تقوم بالعلاج المطلوب لتسوس الأسنان أثناء ارتداء التقويم، فقد تحتاج إلى إزالة التقويم للسماح بإجراء العلاج ومن ثم إعادة تركيبه. قد يعني هذا مواعيد إضافية ووقت علاج أطول وإزعاجًا وربما تكلفة إضافية.

لضمان نظافة الفم بشكل جيد أثناء علاج تقويم الأسنان، قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة جيدًا بعد تناول الطعام باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وفرشاة أسنان صغيرة ناعمة. قد يوصي اختصاصي تقويم الأسنان باستخدام فرشاة أسنان خاصة لتقويم الأسنان أو فرشاة أسنان كهربائية.

تساعد نظافة الفم الجيدة، بما في ذلك تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل منتظم وفعال، على منع تسوس الأسنان أثناء الخضوع لعلاج تقويم الأسنان.

▪ إذا كان لديك قوس ثابت: قم بإزالة الأشرطة المطاطية. قم بتنظيف الأسنان والقوس بلطف، وتنظيف جميع الأسلاك والأقواس وحولها. قم بالتنظيف بين الأسنان يوميًا باستخدام خيط تنظيف الأسنان أو "الخيط الخاص أو الخيط الفائق" (الذي له نهاية صلبة لتمكين ربطه تحت سلك تقويم الأسنان) و/أو الفرشاة بين الأسنان. ابصق معجون الأسنان الزائد، لكن لا تغسله. تذكر أن تستبدل الأشرطة المطاطية بعد التنظيف.

▪ إذا كان لديك لوحة متحركة: قم بإزالة اللوحة المتحركة ونظف الأسنان بالفرشاة وخيط تنظيف الأسنان كالمعتاد. قم بتنظيف مناطق اللثة التي تغطيها اللوحة المتحركة بلطف وكذلك سقف الفم. استخدم فرشاة الأسنان والمعجون لتنظيف اللوحة المتحركة بلطف ثم اغسلها بالماء البارد قبل وضعها مرة أخرى في الفم.

قد يوصي اختصاصي تقويم الأسنان بمنتجات إضافية للعناية بالفم مثل جل الفلورايد أو غسول الفم أو استخدام الأقراص الكاشفة.

تلون القراص الكاشفة طبقة البلاك التي تبقى بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط، مما يساعدك على رؤيتها بوضوح. يمكن شراء الأقراص الكاشفة من محلات السوبر ماركت والصيدليات.

## ماذا علي أن أفعل إذا ألحقت الضرر بالقوس الثابت أو اللوحة المتحركة؟

يجب على طبيب الأسنان التحقق بانتظام من عدم وجود أي ضرر في القوس الثابت أو اللوحة المتحركة. تحتوي الأقواس على أسلاك وأقواس هشة وقد تنكسر أو ترتخي أو تلتوي إذا قمت بمضغ الأطعمة الصلبة. ومن المهم أيضًا عدم استخدام أسنانك لفتح الزجاجات أو العبوات. إذا كسرت أو ألحقت الضرر بالقوس الثابت أو اللوحة المتحركة، فاتصل بطبيب تقويم الأسنان على الفور.

### للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل بزيارة [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- اتصل بـ HEALTH 13 على الرقم (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.