



تقويم الأسنان



عند البدء بعلاج تقويم الأسنان فإنه يجب أن تكون تحت عناية أخصائي تقويم الأسنان وأخصائي صحة الفم وذلك لأنه هذه الفترة حرجة بعض الشيء وتحتاج عناية دقيقة فتزداد خلالها مشاكل اللثة والتسوسات وهناك نقاط يجب ان لا ننساها.

## نتجنب:

- 1 المأكولات القاسية مثل المكسرات لتجنب كسر أو وقوع حواصر التقويم وعند فقدان او وقوع أي منها يجب المتابعة في عيادة تقويم الأسنان.
- 2 الحلويات الهلامية واللصقة مثل الجيلي والكراميل.
- 3 العلك.

## نحافظ على:

- 1 تنظيف الأسنان بعد الوجبات وقبل النوم.
- 2 مواعيد زيارات اخصائي التقويم.
- 3 الحرص على استخدام المطاطات في حال تم التوصية باستخدامها.
- 4 تقطيع الخضروات والفواكه إلى قطع صغير قبل الأكل.
- 5 استخدام الشمع التقويمي عند الحاجة أو عند وجود تقرح أو تهيج في الأنسجة المحيطة (يتم أخذ قطعة صغيرة ولفها بالإصبع على شكل كرة صغيرة ثم يتم ضغطها على المكان الحاد في الحواصر أو الأسلاك). يجب الحرص على إزالتها وقت الأكل والشرب لتجنب ابتلاعها.



## للمحافظة على صحة أسنانك يجب اتباع التعليمات الصحيحة لتنظيفها

### 1- استخدام الفرشاة

- نستخدم فرشاة ناعمة.



- نضع الفرشاة ٤٥ درجة باتجاه التقويم من الأعلى.
- تنظيف اسطح الأسنان ذهاباً وإياباً ولا ننسى تنظيف الأسنان من جهة اللسان.

- نحرك الفرشاة على شكل دوائر صغيرة.

## ٢- استخدام فرشاة التقويم

- ندخلها من خلف سلك التقويم بعكس اتجاه اللثة.
- نبدأ بتحريكها من أعلى لأسفل لتنظيف الحواصر.

## ٣- استخدام الخيط السني

- ندخل الخيط من خلف سلك التقويم.
- ندخل الخيط بين الأسنان.
- نسحب الخيط للخارج.
- نكرر على باقي الاسنان.

