TANGER BAY
DENTAL CENTER

دليل النجاح: تقويم الأسنان الثابت

Tanger Bay Dental Center

تقويم ثابت

عمل جماعي

يعمل التقويم على مدار الساعة. تعاونك اليومي – الغذاء والنظافة والمواعيد – هو ما يحدّد مدة العلاج ونتيجته.

1 الغذاء والاحتياطات

أطعمة يجب تجنّبها

اللزجة (كراميل، علكة، نوجا): تفكّ البراكت.

الصلبة (تفاح كامل، جزر نيء، قشرة الخبز): قطّعها دائمًا إلى قطع صغيرة.

1. لا تقضم الطعام الصلب مباشرة – قطّعه إلى قطع صغيرة.
2. تجنّب مضغ الأشياء (أقلام، أظافر) حتى لا تكسر الجهاز.



أطعمة صلبة مقطّعة صغيرة؛ أطعمة لزجة يجب تجنّبها.

2 نظافة صارمة

1. نظّف أسنانك **بعد كل وجبة وقبل النوم**، بدقة حول كل براكت.
2. استعمل **فرش ما بين الأسنان** لتنظيف ما تحت السلك حيث لا تصل الفرشاة العادية.
3. تحقّق في المرآة من عدم بقاء بقايا طعام عالقة.



تفريش حول البراكت وفرشاة بين الأسنان تحت السلك.

3 الراحة والحالات الطارئة البسيطة

1. عند تهيّج الخد أو الشفة، ضع كرة صغيرة من **شمع التقويم** على البراكت المزعج.
2. من الطبيعي **حساسية خفيفة** لمدة 2 إلى 3 أيام بعد التفعيل: فضّل الأطعمة اللينة.

> ⚠ **براكت مفكوك أو سلك يخز**
>
> لا تحاول قطع السلك بنفسك. اتصل بالعيادة فورًا.



وضع شمع التقويم على براكت مزعج.

4 مواعيدك

1. كن **ملتزمًا بالمواعيد**: تفويت موعد تفعيل يطيل مدة العلاج الإجمالية.
2. ارتدِ **المطاطات** بدقة إذا وصفها الطبيب – فهي محرّك حركة الأسنان.



ارتداء مطاطات التقويم بشكل صحيح.

براكت مفكوك أو سلك يخز؟

لا تقطع شيئًا بنفسك. استعمل الشمع للراحة عند الحاجة، ثم **اتصل بالعيادة** لتحديد موعد.

+212 6 60 02 22 63

موعدك القادم التاريخ : .....

فحص كل 3 إلى 6 أشهر

للحفاظ على لثة سليمة، يُنصح بتنظيف احترافي وفحص كل 3 إلى 6 أشهر. إن لم تحجز موعد المتابعة بعد، فاحجزه الآن.

صادرة عن

Tanger Bay Dental Center – Dr Haitham Boutaib

+212 6 60 02 22 63 طنجة، المغرب tangerbay.ma

دليل إرشادي – لا يغني عن رأي طبيبك.