

## ارشادات لمرضى تقويم الأسنان:

### تعليمات عامة للمرضى المراجعين:

- تكون خطوات العلاج للمرضى الذين تم استدعاؤهم من قائمة الانتظار للعلاج كالتالي:
  1. **الموعد الأول:** إجراء فحص طبي و أخذ طبع سنوية مع احتمال أخذ صور أشعة. يجب على المريض استلام مجسمات الأسنان بعد صبيها من مختبر الأسنان رقم 2 في نفس اليوم.
  2. **الموعد الثاني:** مناقشة الخطة العلاجية مع المريض و صرف وصفة الأجهزة و المحاسبة على إجراء التقويم . على المريض التأكد من استلامه لتعليمات العلاج بجهاز التقويم من منسقة العيادة.
  3. **الموعد الثالث:** البدء بالعلاج.
- **ملاحظة:** قد يقوم الاختصاصي بتغيير هذه الخطوات في بعض الحالات.
- عندما تقوم المنسقة بإعطاء موعد قادم يرجى **تثبيت الموعد** عند كاتب المواعيد في طابق الأسنان أو كاتب مواعيد المستشفى في الطابق الأرضي حتى يتم طلب ملف المستشفى في الموعد القادم. حسب تعليمات إدارة المستشفى لا يجوز إدخال أي مريض للعيادة من دون توفر ملف المستشفى.
- يرجى العلم بأن العيادة تستقبل فقط المرضى الذين تم ترتيب موعد مسبق معهم **و لن تتمكن من استقبال من لا موعد له.**
- إذا واجهتك أي مشكلة فلا تنتظر حتى موعد المراجعة القادم واتصل بالعيادة لأخذ موعد حتى يتسنى لنا معالجتك في أقرب وقت و إلا فإن ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأسنان وتحرك الأسنان إلى وضعها قبل علاج التقويم.
- اتصل بالرقم التالي **فقط** في حالة رغبتك في تأجيل موعد تركيب الجهاز التقويمي الثابت (يفضل الاتصال الساعة 8 صباحاً من الأحد إلى الخميس أو 2 مساءً يوم الخميس):  
**0796068697**
- إذا اردت تأجيل موعد المراجعة الروتينية فيرجى الاتصال مع قسم المواعيد في مستشفى الجامعة الأردنية:  
**06-5353666**
- في حال عدم تمكن منسقة العيادة من الرد على اتصالكم يرجى **إرسال رسالة نصيه** للرقم أعلاه مع ذكر الاسم و سوف تقوم المنسقة بالاتصال في أقرب وقت ممكن.
- عند القدوم للموعد القادم على المريض مراجعة كاتب المواعيد في طابق الأسنان لحجز دور و الجلوس في الاستراحة .
- يرجى الالتزام بالموعد المحدد لأن في حال التأخير قد لا يتمكن الاختصاصي من علاج المريض أو يؤخر علاجه لأخر العيادة.

## جهاز مترسة الرأس (Headgear)



الأجزاء الخارجية للجهاز

### ما هي وظيفة جهاز مترسة الرأس؟

- هذا الجهاز يستخدم لتحريك الأسنان العلوية للخلف أو لتثبيتهم في مكانهم خلال تقويم الأسنان الأمامية.
- إن عدم لبس الجهاز حسب التعليمات قد يؤدي إلى عدم القدرة على تقويم الأسنان الأمامية و حل مشكلة بروز الأسنان.

### ما هي تعليمات لبس الجهاز؟

- سوف يشرح لك أخصائي التقويم عن كيفية لبس الجهاز. من أهم ما يجب أن تتذكره ما يلي:
- 1. انزع الأجزاء الخارجية للجهاز قبل أن تنزع الجزء الداخلي. يجب ألا تضع/أو تنزع الجهاز بخطوة واحدة من فوق الوجه أو الرأس.



## الجزء الداخلي للجهاز

2. لا تلبس الجهاز عند ممارسة الرياضة.
3. إذا كان أي جزء من الجهاز يفلت عند النوم، توقف عن لبسه واتصل مع العيادة لتحديد موعد قريب.
4. لا تدع أحداً يلمس جهازك عندما تلبسه حتى لا يتسبب بضرر لأسنانك ووجهك.
5. إن عدم الالتزام بتعليمات أخصائي التقويم قد يؤدي إلى إصابات خطيرة في العين والتي قد تحتاج إلى مراجعة طوارئ المستشفى بأسرع وقت.
6. أحضر الجهاز معك عند كل موعد وأبلغ أخصائي التقويم عن أي مشاكل فيه.

## هل سيكون هنالك ألم؟

- قد تشعر ببعض الألم في الأسنان لمدة 3-5 أيام بعد تركيب الجهاز, لذا ينصح بأخذ مسكنات للألم عن الضرورة.
- لا تتوقف عن لبس الجهاز عندما تشعر بألم في أسنانك لأنك ستضطر لأن تمر بنفس تجربة الألم مدة 3-5 أيام أخرى إذا كنت قد توقفت عن لبسه.

## ما هي مدة لبس الجهاز؟

- من المهم ليس الجهاز ----- ساعة خلال 24 ساعة.
- سوف نزودك بجدول لتسجيل عدد ساعات لبس الجهاز في اليوم. الرجاء إحضار هذا الجدول عند كل موعد.
- إن عدم الالتزام بلبس الجهاز المدة الكافية خلال اليوم قد يؤدي إلى عدم نجاح العلاج.

## هل أستطيع لبس الجهاز عند الأكل؟

- لا. يجب نزع الجهاز عند الأكل والشرب.

## ماذا عن تنظيف الأسنان؟

- من المهم تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة 3 مرات في اليوم واستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد .
- يجب نزع الجهاز حتى تتمكن من تنظيف الأسنان.

## ماذا أفعل في حال حدوث مشاكل في لبس الجهاز؟

- إذا واجهتك أي مشكلة (كأن ينفك الجهاز عند النوم أو أنه لا يثبت في مكانه):

## توقف عن لبس الجهاز فوراً

بط

روابط فيديو:

مترسة الرأس

<https://www.youtube.com/watch?v=ZlvYsKxbMSM>

<https://www.youtube.com/watch?v=X9X3Z8b5wrc>

مترسة الرأس العكسية

[https://www.youtube.com/watch?v=xo2be5dBKIw&index=2&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q\\_o7ArutwRke4ErG](https://www.youtube.com/watch?v=xo2be5dBKIw&index=2&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q_o7ArutwRke4ErG)

## جهاز تقويم الأسنان المتحرك:



### هل سيكون هناك ألم؟

- من المحتمل أن تشعر بشئ من الألم لمدة 3-5 أيام بعد كل زيارة لتعديل الجهاز، لذا ينصح بتناول مسكنات الألم عند الضرورة
- اذا كان هنالك موضع محدد للألم بسبب الجهاز أرسل رسالة نصية لتحديد موعد.
- لا تتوقف عن لبس الجهاز اذا كان ممكناً لأنك سوف تضطر للمرور بنفس تجربة الألم من 3-5 ايام أخرى عندما تبدأ لبس الجهاز من جديد.

### كيف سيؤثر الجهاز عليك؟

- قد تشعر في البداية بصعوبة في الكلام بسبب الجهاز لذا عليك القراءة بصوت عالٍ والجهاز في فمك وبهذه الطريقة فانك تستطيع التكلم بشكل طبيعي خلال يومين.
- قد تجد نفسك تبلع كثيراً في البداية ولكن هذا شئ طبيعي وسوف يزول بسرعة.

### هل أستطيع ان أتناول الطعام بشكل طبيعي؟

- نعم، ومن المهم لبس الجهاز عند الأكل إلا إذا أعطيت تعليمات أخرى. في البداية قد يكون الأكل صعباً وأنت تلبس الجهاز ولكنه سيصبح سهلاً فيما بعد. من المهم أن تنزع الجهاز وتغسله جيداً بعد كل وجبة أكل.
- عندما تنزع جهاز التقويم المتحرك لا تلفة بالمنديل حتى لا يرمى بالخطأ في القمامة و لا تضعه في محفظتك أو في جيبك حتى لا ينكسر.



- حتى يكون العلاج ناجحاً و ينتهي في أسرع وقت، فإنه ينبغي عليك أن تعتني بأسنانك وبجهاز التقويم لتجنب وقوع الضرر لأي منهما، كذلك عليك أن تتجنب الأمور التالية:
  - الأطعمة القاسية أو اللزجة- كالتوفي والملبس والعلكة والشوكولاته... الخ.
  - السوائل والمشروبات الغازية بالإضافة إلى الكميات المفرطة من عصير الفواكه.
  - المواد الغذائية القاسية مثل التفاح والخبز الجاف القاسي والكعك... الخ.بإمكانك أن تأكل المواد الغذائية القاسية إذا توخيت الحذر وقمت بتقطيعها إلى قطع صغيرة قبل الاستهلاك.

### **ماذا عن تنظيف الأسنان؟**

- عليك بتنظيف أسنانك جيداً 3 مرات يومياً واستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. كما ننصحك بأن تحمل معك لفرشاة الأسنان لاستعماله بعد الغداء.
- انزع الجهاز حتى تنظف أسنانك وجهاز التقويم الذي يجب أن تنظفه بالفرشاة بعناية حتى لا تتكسر الأسلاك.
- يجب استعمال المضمضة التي تحتوي على الفلورايد يومياً قبل النوم بعد استخدامك للفرشاة وذلك لحماية أسنانك بشكل أكبر من التسوس.
- ان عدم الالتزام بالمحافظة على نظافة الأسنان و جهاز التقويم سوف يؤدي الى آثار دائمة على الأسنان.

### **هل أستطيع أن أنزع الجهاز؟**

نعم وذلك عند تنظيف الأسنان و الجهاز بعد كل و جبة أكل. وينصح بعدم تحريك الجهاز كثيراً باللسان لأنه قد يلحق الضرر بالأسنان و الجهاز و يطيل من مدة العلاج.

### **ما هي مدة العلاج؟**

عادة يتوقع أن تكون مدة العلاج ما بين 6-24 شهر و لكنها تختلف من مريض لآخر. إن الغياب أو الإلغاء المتكرر للمواعيد المقررة و عدم العناية بجهاز التقويم يساهم في إطالة مدة العلاج.

### **ما هي عدد المواعيد التي قد أحتاج إليها؟**

سوف تحتاج إلى مواعيد منتظمة مع أخصائي التقويم خلال المدة العلاجية ليتم تعديل جهاز التقويم.

### **هل يتوجب على الاستمرار في مراجعة طبيب الأسنان العام؟**

نعم، من المهم أن تستمر في مراجعة طبيب الأسنان العام خلال فترة العلاج للتأكد من صحة الفم ولأسنان.

### **ماذا أفعل عندما أمارس الرياضة؟**

ينصح بلبس واقي اللثة (Gumshield) بدلا من الجهاز المتحرك خلال ممارسة الرياضة.

### **ماذا أفعل عندما أمارس العزف على الأدوات الموسيقية؟**

جهاز التقويم يجعل من الصعب العزف على الأدوات الموسيقية مثل البوق و المزمار. لذلك انزع الجهاز وضعه في علبة حتى لا ينكسر.

## ماذا أفعل في حال حدوث مشاكل لجهاز التقويم؟

- إذا واجهتك أي مشكلة فلا تنتظر حتى موعد المراجعة القادم وأرسل رسالة نصية لأخذ موعد حتى يتسنى لنا معالجتك في أقرب وقت و إلا فإن ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأسنان وتحرك الأسنان الى وضعها قبل علاج التقويم.

### روابط فيديو الأجهزة المتحركة:

العضة المعكوسة الامامية

<https://www.youtube.com/watch?v=fs9RJ-c6RM8>

العضة المعكوسة الخلفية

[https://www.youtube.com/watch?v=BD\\_lb3qcscQ](https://www.youtube.com/watch?v=BD_lb3qcscQ)

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>

## جهاز تقويم الاسنان المثبت:



## ما هو جهاز التقويم المثبت و ما هي أهميته؟

الغرض من أجهزة التقويم المثبتة هو المحافظة على صف الأسنان و ثبات المعالجة بعد انتهاء علاج التقويم.

يتم هذا التثبيت عن طريق اما اجهزة ثابتة (اسلاك خفيفة تثبت على الوجه الداخلي للأسنان العلوية والسفلية) او متحركة. اذا لم تلبس جهازك المثبت فان الاسنان غالباً ما تتحرك و تعود الى ماكانت عليه قبل علاج التقويم و عندئذ فمن الصعب جدا, أو من المستحيل. تصحيحها.

أجهزة تثبيت متحركة





## جهاز تثبيت ثابت



### الى متى يجب أن ألبس الجهاز المثبت؟

تختلف فترة التثبيت من مريض لآخر وذلك حسب وضع الأسنان قبل العلاج. و لكن غالباً يجب لبس الأجهزة المثبتة المتحركة لستة أشهر على الأقل بحيث تكون في البداية صباحاً و مساءً لتصبح مساءً فقط في مرحلة لاحقة. ان أختصاصي القويم سوف يحدد لك فترة لبس الجهاز.

### كيف سيؤثر الجهاز علي؟

- قد تشعر في البداية بصعوبة في الكلام بسبب الجهاز لذا عليك القراءة بصوت عالٍ والجهاز في فمك وبهذه الطريقة فانك تستطيع التكلم بشكل طبيعي خلال يومين.
- قد تجد نفسك تبتلع كثيراً في البداية ولكن هذا شئ طبيعي وسوف يزول بسرعة.

### هل أستطيع ان أتناول الطعام بشكل طبيعي؟

- نعم و كذلك من المهم لبس الجهاز عند الأكل إلا إذا أعطيت تعليمات أخرى. في البداية قد يكون الأكل صعباً وأنت تلبس الجهاز ولكنه سيصبح سهلاً فيما بعد. من المهم أن تنزع الجهاز وتغسله جيداً بعد كل وجبة أكل.
- عندما يطلب منك لبس الجهاز مساءً فقط ضعه في علبة حافظة و لا تلفة بالمنديل حتى لا يرمى بالخطأ في القمامة و لا تضعه في محفظتك أو في جيبك حتى لا ينكسر.



## هل أستطيع أن أنزع الجهاز؟

نعم اذا كان الجهاز متحركاً. و لكن اذا كان قد طلب منك أن تلبسه صباحا و مساءً فيجب نزعه فقط عند تنظيف الأسنان بعد كل وجبة أكل. وينصح بعدم تحريك الجهاز كثيرا باللسان لأنه قد يلحق الضرر بالأسنان و الجهاز و يؤدي الى تحرك الأسنان و ترالهما خلال فترة تصليح الجهاز.

## ما هي عدد المواعيد التي قد أحتاج إليها؟

سوف تحتاج إلى مواعيد منتظمة يحددها لك أخصائي التقويم ليتم تعديل الجهاز و لكنها أقل من تلك المواعيد خلال فترة علاج التقويم. الرجاء احضار الجهاز المثبت معك عند كل زيارة.

## هل يتوجب على الاستمرار في مراجعة طبيب الأسنان العام؟

نعم، من المهم أن تستمر في مراجعة طبيب الأسنان العام و ذلك لتنظيف الأسنان و الكشف عن وجود تسوس الأسنان خصوصا إذا كان علاج التقويم بجهاز ثابت.

## ماذا أفعل عندما أمارس الرياضة؟

ينصح بلبس واقي اللثة (Gumshield) بدلا من الجهاز المتحرك خلال ممارسة الرياضة.

## ماذا أفعل في حال حدوث مشاكل لجهاز التقويم المثبت؟

- إذا واجهتك أي مشكلة فلا تنتظر حتى موعد المراجعة القادم وأرسل رسالة نصية لأخذ موعد حتى يتسنى لنا معالجتك في أقرب وقت و إلا فإن ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأسنان و تحرك الأسنان الى وضعها قبل علاج التقويم.

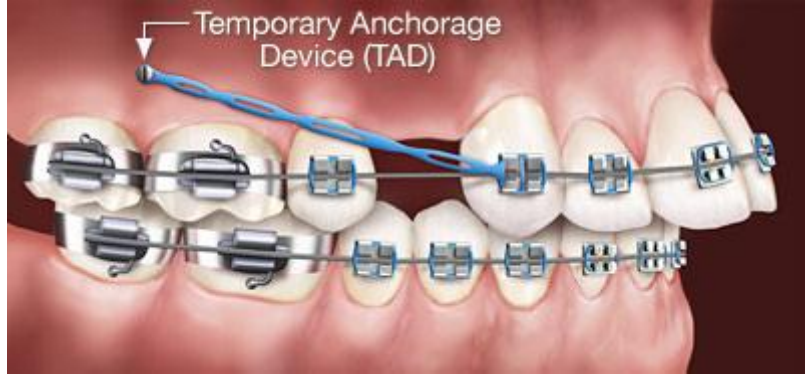
روابط فيديو الأجهزة المثبتة:

<https://www.youtube.com/watch?v=FVy1--HoO8Y>

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>

## الغرسات التقويمية المؤقتة:



الغرسات التقويمية المؤقتة توفر منطقة إرتكاز لتحريك الأسنان بواسطة أجهزة التقويم ، هذه الغرسات ممكن أن تثبت في مناطق مختلفة من الفم بحسب حاجة المريض وهي تساهم في تقليل فترة العلاج وبدقة أكبر بالرغم من صغر حجمها. لا تسبب هذه الغرسات إنزعاج كبير عند تثبيتها و العناية بها تتطلب فقط الاستخدام المنتظم لفرشاة الأسنان.

### (س) ما هي الغرسات التقويمية المؤقتة؟



### غرسات تقويمية مؤقتة

(ج) هي غرسات مصنوعة غالباً من معدن التيتانيوم يتراوح طولها من 6-12 ملم و قطرها من 1.2-2 مم.

هذه الغرسات تثبت في العظم داخل الفم لتعزيز الدعم لجهاز تقويم الأسنان. إن معدن التيتانيوم هو نفسه الذي يستخدم في زراعة الأسنان لسنوات عديدة وهو معدن لا يرفضه الجسم وآمن تماماً. إن هذه الغرسات تعني المريض عن استخدام أجهزة داعمة أخرى مثل أجهزة حافظ المسافة و مترسة الرأس (Headgear) والتي قد تسبب إنزعاج أكبر للمرضى وتعطي نتائج أقل دقة.

### (س) أين تثبت هذه الغرسات؟

(ج) تثبت هذه الغرسات في العظم بين جذور الأسنان وكذلك ممكن غرسها في سقف الفم.

(س) كيف تثبت هذه الغرسات، وهل هي مؤلمة؟

(ج) يحتاج تثبيت هذه الغرسات لإجراء جراحي بسيط بإستخدام بنج موضعي فقط. و هنالك أداة خاصة تستخدم لإدخال الغرسات في العظم. لا يسبب ذلك عادة ألم شديد أو إنزعاج لأنه لا توجد نهايات خلايا عصبية داخل العظم في تلك المناطق. عند تثبيت هذه الغرسات ممكن الأستعانة بها فوراً في علاج التقويم.



تثبيت الغرسات التقويمية

(س) من الذي يقوم بتثبيت هذه الغرسات؟

لأن أخصائي التقويم عنده الخبرة والتدريب فإنه يقوم بتثبيتها بنفسه وهذا يضمن أن تكون الغرسة في مكانها المطلوب بدقة. في بعض الأحيان قد يختار أخصائي التقويم أن يقوم إختصاصي آخر بتثبيتها.

(س) ما هي الفترة التي تبقى فيها الغرسة في الفم؟

(ج) سوف يخبرك أخصائي التقويم عن فترة بقائها الفم. في بعض الأحيان قد تبقى بضعة أشهر وقد تبقى طول فترة العلاج التقويمي.

(س) هل يمكن إستخدام هذه الغرسات من كل الأعمار؟

(ج) هذه الغرسات عادة تستخدم بعد بزوغ كل الأسنان الدائمة ولا تستخدم عادة عند المرضى الذين يعانون من أمراض وإلتهابات في اللثة.

(س) ما هي التعليمات التي يجب اتباعها بعد تثبيت الزرعات؟

1. (ج) بعد تثبيت الغرسات مباتشرة قد يصرف لك مسكنات من قبل أخصائي التقويم إذا كان هناك حاجة.
2. إستخدام مضمضة **1ml of Chlorhexidine 0.12%** لمدة 30 ثانية مرتين في اليوم لمدة 10 أيام.
3. بعد 10 أيام إستخدم نفس المضمضة لمدة 30 ثانية إذا كان هنالك التهاب في اللثة حول الغرسة.

4. تجنب تناول لمأكولات اللزجة والصلبة.
5. حافظ على نظافة أسنانك و اللثة بلاستخدام المنتظم لفرشاة الأسنان و المعجون.
6. ينصح باستخدام جهاز Water Pik اذا أمكن للتنظيف حول الغرسات بعد كل وجبة طعام.



جهاز WaterPik

5. إذا تحركت الغرسة أو سقطت من مكانها أو كان هنالك أي مشكلة أرسل رسالة نصية للعيادة لترتيب موعد قريب مع أخصائي التقويم.

روابط فيديو الغرسات التقويمية المؤقتة:

<https://www.youtube.com/watch?v=gCcws1EDo3c>

<https://www.youtube.com/watch?v=sYuxPaCg46A>

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>

## الجهاز المتحرك الوظيفي:



- الرجاء قراءة هذه التعليمات بتمعن شديد حتى يتسنى لك الحصول على المعالجة المثالية.
- هذا النوع من الأجهزة يستخدم عندما يكون هنالك سوء في إطباق الفكين. و يعمل على تشجيع نمو الفك السفلي للأمام.
- هذا النوع من الأجهزة ستعمل فقط عند المرضى الذين ما زالوا في مرحلة النمو.

### عدد ساعات لبس الجهاز:

- عليك بلبس الجهاز 24 ساعة ما عدا في أوقات الطعام و خلال أوقات ممارسة الرياضة.
- إذا لم تلبس جهازك فإن ذلك يؤدي إلى فشل أو إطالة مدة العلاج.

### المرحلة المبكرة من العلاج:

- من المحتمل أن تشعر بشيء من الألم لمدة 3-5 أيام. لذلك ينصح بتناول مسكنات للألم خلال هذه المدة.
- قد تشعر في البداية بصعوبة في الكلام و البلع, و لكن هذه الصعوبات مؤقتة و ستتحسن خلال أيام قليلة ما دمت مواظبا على لبس الجهاز بشكل دائم. وإن التدرّب على القراءة و الجهاز في الفم خلال هذه الفترة يساعد على سرعة التغلب على هذه الصعوبات.
- قد يتحرك الجهاز من مكانه أثناء النوم, ولكن هذه لا تعتبر مشكلة حيث ستعتاد على لبس الجهاز مع مرور الوقت.

### العناية بالجهاز:

- يجب عليك اتباع تعليمات الطبيب بدقة من حيث تركيب الجهاز و إزالته, ولا تتبع أي أسلوب آخر لأن ذلك يؤدي إلى كسره.
- عندما يكون الجهاز خارج الفم فغطه بقطعة قماش مبللة ثم ضعه في علبة صلبة. إذا وضعته في جيبك فقد تنساه و ينكسر.
- عليك بتنظيف أسنانك دائما بعد كل وجبة طعام بالفرشاة والمعجون كذلك تنظيف الجهاز بالفرشاة بعناية من دون أن تلحق الضرر بأسلاك الجهاز. كما ينصح باستعمال المضمضة التي تحتوي على الفلورايد قبل النوم.
- ينصح بعدم تحريك الجهاز كثيرا باللسان لأنه قد يلحق الضرر بالأسنان و الجهاز.

بط

- يجب التقليل من تناول السكريات و توكي الحذر عند أكل الأغذية القاسية والصلبة أو اللزجة لأنها قد تلحق الضرر بالأسنان وبللجهاز.
- أخصائي التقويم لا يعالج إلا حالات التقويم, لذلك فإنه من الضروري مراجعة طبيبك الخاص للتأكد من سلامة أسنانك و لثتك بين الحين و الآخر.
- عليك الاحتفاظ بسجل يومي عن عدد الساعات التي تلبس فيها الجهاز, و عليك إحضاره في كل زيارة لك لأخصائي التقويم.

### مدة العلاج:

- تعتمد مدة العلاج على درجة سوء الإطباق. ولكن في معظم الحالات فإنها تستغرق من 9-12 شهر. بعد ذلك سوف يطلب منك لبس الجهاز في الليل فقط مدة من الوقت أو قد تستمر المعالجة بجهاز آخر ثابت أو متحرك حسب الحاجة.

### المتابعة الدورية:

- سوف تحتاج إلى مواعيد منتظمة مع أخصائي التقويم خلال المدة العلاجية ليتم تعديل جهاز التقويم.



بعد العلاج

قبل العلاج



## ماذا أفعل فى حال حدوث مشاكل لجهاز التقويم؟

إذا واجهتك أي مشكلة فلا تنتظر حتى موعد المراجعة القادم وارسل رسالة نصية لأخذ موعد حتى يتسنى لنا معالجتك في أقرب وقت و إلا فإن ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأسنان وتحرك الأسنان الى وضعها قبل علاج التقويم.

روابط فيديو الجهاز الوظيفي المتحرك:

<https://www.youtube.com/watch?v=y6cesdo06ZE>

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>



## الجهاز تقويم الأسنان الثابت:



### هل سيكون هنالك ألم؟

- من المحتمل أن تشعر بشيء من الألم لمدة 3-5 أيام بعد كل زيارة لتعديل الجهاز. لذلك ينصح بتناول مسكنات للألم خلال هذه المدة. إذا كان الجهاز يحك شفقتك أو خدودك فاستعمل الشمع الذي سنعطيك إياه للتخفيف من ذلك.

### هل أستطيع أن أنزع الجهاز؟

- إن جهاز التقويم سيثبت على الأسنان طوال فترة العلاج. يجب ألا تحاول نزعه لأن ذلك قد يتسبب بأذى للأسنان و عدم نجاح العلاج.

### هل سيكون باستطاعتي أن أكل بشكل طبيعي؟

نعم، تستطيع أن تتناول الطعام بشكل طبيعي. ولكن يجب عليك تجنب الأمور التالية:

- الأطعمة القاسية أو اللزجة- كالتوفي والملبس والعلكة والشوكولاته... الخ.
  - السوائل والمشروبات الغازية بالإضافة إلى الكميات المفرطة من عصير الفواكه.
  - المواد الغذائية القاسية مثل التفاح والخبز الجاف القاسي والkek... الخ.
- بإمكانك أن تأكل المواد الغذائية القاسية إذا توخيت الحذر وقمت بتقطيعها إلى قطع صغيرة قبل الأكل.

### ماذا عن تنظيف الأسنان؟

- عليك بتنظيف أسنانك جيداً 3 مرات يومياً واستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. كما ننصحك بأن تحمل معك لفرشاة الأسنان لاستعماله بعد الغداء.
- عند استخدامك لفرشاة عليك أن تنتبه بشكل خاص للمناطق التي تلتقي فيها اللثة مع الأسنان.
- تنظيف الأسنان قد يأخذ وقتاً أطول عندما تلبس جهاز التقويم الثابت.
- يجب استعمال المضمضة التي تحتوي على الفلورايد يومياً قبل النوم بعد استخدامك لفرشاة وذلك لحماية أسنانك بشكل أكبر من التسوس.
- إن عدم الالتزام بالمحافظة على نظافة الأسنان و جهاز التقويم سوف يؤدي إلى آثار دائمة على الأسنان.

### ما هي مدة العلاج؟

عادة يتوقع أن تكون مدة العلاج ما بين 18-24 شهر و لكنها تختلف من مريض لآخر. كذلك فإن الغياب أو الإلغاء المتكرر للمواعيد المقررة و عدم العناية بجهاز التقويم يساهم في إطالة مدة العلاج.

### هل سأحتاج لأن ألبس جهاز آخر عندما أنتهي من المعالجة بجهاز التقويم الثابت؟

عندما تنتهي مرحلة المعالجة بجهاز التقويم الثابت سيكون من الضروري لبس جهاز التقويم المثبت (Retainer) الثابت أو المتحرك و ذلك لفترة يحددها لك أخصائي التقويم.

### ما هي عدد المواعيد التي قد أحتاج إليها؟

سوف تحتاج إلى مواعيد منتظمة مع أخصائي التقويم خلال المدة العلاجية ليتم تعديل جهاز التقويم.

### هل يتوجب علي الاستمرار في مراجعة طبيب الأسنان العام؟

نعم، من المهم أن تستمر في مراجعة طبيب الأسنان العام خلال فترة العلاج للتأكد من صحة الفم ولأسنان.

### ماذا أفعل عندما أمارس الرياضة؟

ينصح بلبس واقي اللثة (Gumshield) خلال ممارسة الرياضة و ركوب الدراجات الهوائية.

### ماذا أفعل عندما أمارس العزف على الأدوات الموسيقية؟

جهاز التقويم الثابت يجعل من الصعب العزف على الأدوات الموسيقية مثل البوق و المزمار. لذا عليك مناقشة هذا الموضوع مع مدرس الموسيقى.

### كيف تنظف جهاز التقويم الثابت؟

- إن جهاز التقوي الثابت يجمع الأكل بسهولة ويؤدي الى تكوين طبقة "البلاك" التي تسبب أمراض اللثة ونخر الأسنان.
- عندما تتبع التعليمات التالية يوماً فإنيك تمنع تكوين طبقة "" المضرة :

1. إن أساس العناية بصحة الفم هو التنظيف بالفرشاة وذلك باستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد

وفرشاة أسنان ناعمة (Soft)

2. يجب أن تنظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة أكل و بعناية .

3. ليس المهم فقط تنظيف الجهاز بل وكذلك الأسنان من كل الجوانب.

## طريقة استعمال فرشاة الأسنان بشكل فعال:

1. **الخطوة الأولى:** أمسك الفرشاة بشكل عمودي على حاصرات التقويم الثابت وحرك الفرشاة بشكل دائري 10 مرات.



2. **الخطوة الثانية:** أمسك الفرشاة بزاوية باتجاه الأسطح الماضغة وحرك الفرشاة بشكل دائري 10 مرات.



3. **الخطوة الثالثة:** هذه هي أهم خطوة أمسك الفرشاة بزاوية بانحاجة اللثة وحرك الفرشاة بشكل دائري 10 مرات وكذلك تأكد من تنظيف خط اللثة .



## كيفية استعمال الخيط (Dental Floss):

- يجب استعمال الخيط (Floss) مرة واحدة كل يوم، و إن استعمال المشبك الخاص (Floss Theater) يساعد كثيراً على أن يصل الخيط تحت سلك التقويم.



- هنالك طريقة أخرى لاستخدام الخيط وذلك باستعمال (Super Floss) حيث أن إحدى أطرافها فيها مشبك والجهة الأخرى يستخدم للتنظيف.



- يجب تحريك الخيط للأعلى والأسفل على طول أسطح الأسنان الجانبية وتحت خط اللثة لإزالة طبقة البلاك.



## هنالك وسائل أخرى لتنظيف الأسنان ننصح بها:



End Tuft Brush



Sulcabrus



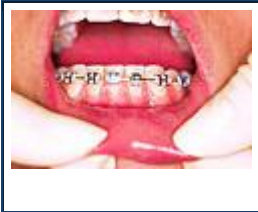

Proxy Brush

## إرشادات للتعامل مع بعض مشاكل جهاز التقويم الثابت:

### 1. جهاز التقويم يتسبب في فرك اللثة والحدود:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد تركيب جهاز التقويم مباشرة قد يتسبب في فرك اللثة والحدود</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أخصائي التقويم سيعطيك شمع خاص للتخفيف من ذلك. انزع قطعة صغيرة من الشمع واجعلها كروية بحجم حبة الفاصوليا</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثم اضغطها لتصبح مسطحة والصبها على الجهاز في الموضع الذي يسبب لك إزعاج</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• واجعل الشمع يغطي أعلى وأسفل حاصرة التقويم. إن الشمع قد يسقط بين الحين والآخر وإذا بلعته فلا تقلق لأنه لا يتسبب بأي ضرر</li> </ul>

### 2. سقوط المطاط من حاصرة التقويم خلال الأكل:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إن المطاط الذي يمسك السلك بحاصرة التقويم قد يفلت عند الأكل</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم ملقط صغير لإرجاعه الى مكانه</li> </ul>

--	--

### 3. حاصرة التقويم لم تعد تلتصق بالسن:

	قد تلتف الحاصرة على السلك وتبرز بإتجاه اللثة
	• استخدم الملقط لترجع الحاصرة لموضعها السابق.

### 4. سلك التقويم يبرز من خلف الجهاز:

	
	
	• اذا كان ذلك بسبب إزعاجاً أو أذى استخدم مقص الأظافر لقص السلك البارز

## ماذا أفعل في حال حدوث مشاكل لجهاز التقويم؟

- إذا واجهتك أي مشكلة فلا تنتظر حتى موعد المراجعة القادم وأرسل رسالة نصية تطلب فيها تحديد موعد حتى يتسنى لنا معالجتك في أقرب وقت و إلا فإن ذلك قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالأسنان وتحرك الأسنان الى وضعها قبل علاج التقويم.

روابط فيديو للأجهزة التقويمية الثابتة:

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>

الاستخدام الصحيح لخيط الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-lLeWRotnQ>

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان لمرضى التقويم:

<https://www.youtube.com/watch?v=8tTZQdQ6gzM>

<https://www.youtube.com/watch?v=obuCKwrlfbM>

الاستخدام الصحيح لخيط الأسنان لمرضى التقويم الثابت:

<https://www.youtube.com/watch?v=UjPf5-slem4>

فرشاة الأسنان الخاصة بالتقويم:

<https://www.youtube.com/watch?v=GCV7NZYpsnl>

الأطعمة اللازم تجنبها خلال علاج التقويم الثابت:

<https://www.youtube.com/watch?v=AJQOjr6s6pM>

التعامل مع الحالات الطارئة لجهاز تقويم الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=aMSFV1856VY>

مشاكل الأسنان و اللثة نتيجة عدم العناية بالأسنان خلال العلاج التقويمي:

<https://www.youtube.com/watch?v=8DiUuQBdiLk>

علاج التقويم مع خلع الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=bY4Xkw6WCal>

مثبت الأسنان التقويمي:

<https://www.youtube.com/watch?v=FVy1--HoO8Y>

الفواصل المطاطية:

<https://www.youtube.com/watch?v=kUSLuPVghlw&list=PLIH99VQOfr9rJ2qyvZZAxQYUmvRxpIXR9&index=3>

الجهاز الموسع الثابت

[https://www.youtube.com/watch?v=X9JvE1Npfg8&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q\\_o7AruRke4ErG&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=X9JvE1Npfg8&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q_o7AruRke4ErG&index=12)

<https://www.youtube.com/watch?v=AXGsYfyZfo>

المطاط التقويمي

علاج بروز الأسنان العلوية

[https://www.youtube.com/watch?v=3RyBC5GSIQM&index=6&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q\\_o7AruRke4ErG](https://www.youtube.com/watch?v=3RyBC5GSIQM&index=6&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q_o7AruRke4ErG)

علاج بروز الأسنان السفلية

<https://www.youtube.com/watch?v=QV9dPmbUL-A>

علاج العضة المعكوسة



بط

[https://www.youtube.com/watch?v=SBmjXxPZNek&index=17&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q\\_o7ArutwRke4ErG](https://www.youtube.com/watch?v=SBmjXxPZNek&index=17&list=PLpSRe1eVG8Igm04S9Q_o7ArutwRke4ErG)

علاج العضة الأمامية المفتوحة

<https://www.youtube.com/watch?v=P7TNB8DEsAw>

تصغير الأسنان لغايات التقويم

<https://www.youtube.com/watch?v=D8h1e22Euos&index=17&list=PLIH99VQOfr9rJ2qyvZZAxQYUmvRxplXR9>

<https://www.youtube.com/watch?v=t5aDWqKOi0k>

## روابط أخرى:

الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm9c5HAUBpY>

الاستخدام الصحيح لخيط الأسنان:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-lLeWRotnQ>

كشف الأسنان المظمورة

<https://www.youtube.com/watch?v=MJJbmlxJqC0&list=PLIH99VQOf9rJ2qyvZZAxQYUmvRxpIXR9&index=15>

أجهزه حافظ المسافة

السفلية

<https://www.youtube.com/watch?v=iNZ09KY2inE>

العلوية

<https://www.youtube.com/watch?v=zzgtKFKloHM>

<https://www.youtube.com/watch?v=MVSgSM-n5kw>

حافظ المسافة بعد خلع سن لبني واحد

<https://www.youtube.com/watch?v=Pc0MzQEbeRU>

الحشوات التجميلية

<https://www.youtube.com/watch?v=JDG3z1bABJU>

بط

تصغير الأسنان لغايات التقويم

<https://www.youtube.com/watch?v=D8h1e22Euos&index=17&list=PLIH99VQOf9rJ2qyvZZAxQYUmvRxpIXR9>

<https://www.youtube.com/watch?v=t5aDWqKOi0k>

