



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

تقويم الأسنان



مكتب الجودة
٢٠١٨
www.damoh.gov.kw



ماذا تتوقع من علاج تقويم الأسنان؟

قبل العلاج: في الزيارة الأولى قد يقوم طبيبك بأخذ صور للوجه والأسنان بالإضافة الى أشعة وطبعة لأسنانك. وذلك لوضع خطة العلاج.

يحدد طبيبك الوقت المناسب للبدء بالعلاج وتقييم الحاجة لخلع الأسنان من عدمه (يتم الخلع في مراكز الرعاية الأولية إن لزم).

تأكد من أخذ تحويل للخلع من طبيب التقويم .

تعاونك مع طبيبك والتزامك بتفريش أسنانك عامل مهم لنجاح علاجك.

التنظيف

أهمية التنظيف :

يجب أن يضاعف المريض درجة الاهتمام بنظافة الأسنان واللثة، حيث أن جهاز التقويم يساعد على التصاق وتراكم بقايا الطعام مما يتسبب ب:

١ - زيادة فرصة التعرض للإلتهابات وأمراض اللثة. ٢ - ظهور تسوسات بشكل سريع مما يسبب تآكل وتلف الاسنان



١ - ما هو الوقت الأمثل لتفريش الاسنان؟

ينصح تفريش الاسنان بعد كل وجبة أي ٣ مرات كحد أدنى وقد ينصحك طبيبك بعدد مرات أكثر حسب حاجتك وقد يصل الى ٥ مرات يوميا.

٢ - ما هو نوع الفرشاة التي يجب ان استخدمها؟

ينصح باستخدام أنواع مختلفة. أولاً فرشاة الاسنان الناعمة العادية.

ثانياً: فرش الاسنان المدببة الصغيرة والتي لها القدرة على الدخول بين الاسنان وبين أسطح الاسنان وأسلاك التقويم كما هو موضح في الصورة:



هل هناك نوع معجون أسنان معين ينصح به؟

- يفضل استخدام معجون اسنان يحتوي على كمية مناسبة من الفلورايد .
اسأل طبيبك عن النوع المناسب، فقد ينصحك طبيبك بنوع معين يناسب صحة فمك .
في بعض الأحيان ينصح بعض الأطباء باستخدام نوعين مختلفين حسب حاجة الاسنان واللثة معا .

• كيفية التنظيف؟

ابدأ بتنظيف أسنانك بالطريقة المثالية المذكورة بالأسفل بعد زيارة الفحص الأولى مع طبيب التقويم .
و ذلك حتى تتأقلم مع الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان واللثة قبل تركيب التقويم .

- ١ - ينصح بتنظيف الأسنان بمعجون الأسنان وفرشاة ناعمة وذلك بحركة دائرية حول التقويم والأسنان مع التركيز على المنطقة ما بين اللثة والتقويم . كما وينصح بتفريش الأسنان لمدة ٢ - ٣ دقائق .
- ٢ - تستخدم الفرشاة المدببة (المخصصة للتنظيف بين الأسنان والأسلاك)
- للووصول خلف السلك المعدني والأماكن التي يصعب الوصول إليها بالفرشاة العادية .
- ٣ - يتبع ذلك استخدام خيط الأسنان الخاص بالتقويم (أو ما يعرف بالـ "سوبر فلوس")
وتمريره خلف السلك المعدني وتنظيف الأسنان من الجنب كما هو موضح في الصورة:



- ٤ - يمكن استخدام اجهزة الدفع المائي المختلفة (WATERPIK) لتنظيف الأسنان بعد التنظيف بالفرشاة، ولكن لا تستخدم هذه الأجهزة كبديل للفرشاة .
- ٥ - لمزيد من الاطلاع على كيفية التنظيف بشكل أفضل زور موقع ادارة طب الأسنان على الرابط التالي: www.damoh.gov.kw وايضاً ينصح بمشاهدة الأفلام القصيرة التوضيحية على موقع اليوتيوب في شبكة الانترنت (اسأل طبيبك عن أنسب الروابط).

• الفحص الدوري ؟

من المهم خلال فترة علاج التقويم مراجعة طبيب الأسنان العام (كل ٦ أشهر)
في مراكز الرعاية الأولية لإجراء تنظيف دوري والعلاج بالفلورايد والكشف عن التسوس
من خلال عمل فحص شامل على الأسنان .

الكسر

- لا تلعب بالجهاز بإصبعك، إذا ضايقتك أي قطعة أو أصبحت غير ثابتة وانقطع السلك، اذهب الى طبيبك المختص حسب تعليماته . لا تنتظر موعدك إذا كان لديك ألم .
- التعمد بكسر الجهاز وتكرار الكسر قد يؤدي الى الغاء علاج التقويم .

الأكل

- بعد تركيب جهاز التقويم يفضل أن يبتعد المريض عن الأكل الصلب أو اللاصق (مثل المكسرات، العلكة، الكراميل، والشوكولاتة) حيث أنها قد تؤدي الى كسر الجهاز وبالتالي اطالة مدة العلاج أو الغائه.
- المأكولات المنوعة: العلكة، الحلوى الصلبة واللاصقة وصعبة المضغ.
- يجب تجنب قضم (عض) الأكل على الأسنان الأمامية مثل التفاح، الجزر، والخبز اليابس.
- يفضل تقطيعها الى أجزاء صغيرة ومضغها على الأسنان الخلفية.
- يمنع تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السكريات منعاً باتاً مثل المشروبات الغازية لأن السكريات تسبب تسوس سريع على أسطح الأسنان وخاصةً عند عدم التمكن من تنظيف الأسنان مباشرة بعد الأكل. كما أن تناول هذه الأطعمة والمشروبات قد يسبب الازالة المبكرة للتقويم وإلغاء العلاج.

شمع التقويم الطبي

- قد يتسبب تركيب جهاز التقويم بأذى في منطقة اللسان، الخد، والشفة.
- لذلك يستخدم شمع التقويم على الأطراف الحادة من جهاز تقويم الأسنان عند الضرورة.
- استخدم الشمع المخصص للتقويم فقط ولا تستخدم اي بديل آخر

الألم أثناء علاج التقويم

- بعد تركيب جهاز التقويم قد تشعر بألم لمدة زمنية تتراوح بين يومين الى أسبوع، لذا ينصح بتناول مأكولات لينة بهذه الفترة مع أخذ مسكن الألم فقط عند وجود ألم غير محتمل. كثرة تناول المسكنات قد يضر بصحتك.

وضع الإلاستيك (الحلقات المطاطية)

- قد يتطلب العلاج استخدام الحلقات المطاطية، فانتبه لعددهم وطريقة تركيبهم حسب تعليمات طبيبك.
- يجب وضع الحلقات المطاطية طوال اليوم وأثناء الأكل إن أمكن، ما عدا فترة تنظيف الأسنان (كما يجب اعادتها بعد التنظيف مباشرة). غير الإلاستيك كل ٢٤ ساعة أو حسب تعليمات طبيبك.
- إذا بلعت الإلاستيك أو فلت من مكانه، بدله بالإلاستيك جديد.
- لا تستخدم الإلاستيك جديد مع آخر قديم، غير الناحيتين معاً
- لا تستخدم أي إلاستيك آخر ما عدا الذي أوصاك به طبيب تقويم الأسنان.

مثبت الأسنان

- في أغلب الأحيان، يتم صرف جهاز مثبت الأسنان عند الإنتهاء من علاج التقويم و سوف يتم إعطاء المريض إرشادات كيفية استخدام الجهاز من قبل الطبيب المعالج.
- عدم الالتزام بإرشادات استعمال المثبت سوف يؤدي الى فقدان نتيجة علاج التقويم.
- لن يتم إعادة العلاج في حالات إهمال لبس المثبت من قبل المريض.
- قم بتنظيف المثبت باستخدام فرشاة الأسنان.
- لا تستخدم الماء الحار عند تنظيف المثبت و لا تضعه في الشمس و الأماكن الحارة.
- حافظ على المثبت من الضياع. لا تضعه في منشفة (ورق كلينكس).
- حافظ على المثبت من الكسر. قم بتركيبه بالفم بالطريقة التي أوصاك بها الطبيب. لا تعض عليه عند التركيب.
- استخدم العلبة الخاصة للحفاظ على الجهاز من التلف و الضياع.
- لن يتم إعطاء بدل فاقد/ تلف للمثبت أكثر من مرة..

WHAT TO EXPECT FROM YOUR TREATMENT?

- Before starting treatment, your dentist may take photos of your face and mouth. He/she will also take an impression of your teeth and some radiographs (X-rays). This will help him/her prepare a treatment plan for you.
- Your orthodontist will select the best time to start treatment and he/she may also ask you to have some teeth extracted (taken out). Tooth extraction (if needed) can be done at your local polyclinic (just take a referral from your orthodontist).
- Taking good care of your teeth and gums, and following your dentists' instructions are important for the success of your treatment.

TOOTHBRUSHING & ORAL HEALTH

·THE IMPORTANCE OF BRUSHING:

The orthodontic appliance causes a great increase in the accumulation of food and bacterial plaque on the teeth. If plaque is not removed by frequent and thorough brushing, it can cause:

1. Swollen and bleeding gums, mouth odor, and an unsightly appearance.
2. Permanent tooth discoloration and decay



·WHEN TO BRUSH:

It is important to brush your teeth, gums, and tongue immediately following each meal or snack, particularly if foods high in sugar content have been eaten. Most of the damage to teeth occurs within the first half hour after eating. You should spend 2-3 minutes brushing your teeth at least 3-5 times per day as you are instructed.

·WHAT TYPE OF TOOTHPASTE?

The toothpaste should contain a suitable amount of fluoride. Ask your doctor to prescribe you one. Sometimes they might recommend using two pastes depending on your teeth and gum conditions.

·WHAT TYPE OF TOOTHBRUSH?

An orthodontic brush or a soft brush is recommended. Interdental brushes are also highly recommended to brush between the wires and teeth as shown:



·HOW TO BRUSH?

You must start practicing the correct brushing technique beginning from the first consultation appointment and even before your braces have been put on.

- 1 - First, scrub the teeth and braces to loosen the trapped food particles. Next, direct the bristles underneath the wire from both above and below. Then angle the brush toward the gum and brush along the gum line. It is especially important to brush the part of the tooth between the bracket or band and the gum line.
- 2 - Use a thin orthodontic brush to reach areas that cannot be reached with a regular toothbrush.

- 3 - After brushing, use orthodontic dental floss (superfloss) to clean in-between teeth and behind the wires as shown:



- 4 - **WATERPIK:** (or any water ejector) This device is helpful in removing food particles between teeth and from areas the toothbrush cannot reach and should be used after brushing. It is not a substitute for brushing.

- 5 - **DEMONSTRATION VIDEOS:** You can watch videos on the web to learn how to take care of your braces at www.damoh.gov.kw (ask your orthodontist for other links).

- 6 - **REGULAR DENTAL CHECKUPS:** It is important to visit your dentist for regular dental check-ups and cleanings every 6 months throughout orthodontic treatment. Your dentist may take new x-rays to check for tooth decay, apply fluoride varnish and/or provide you with tooth and gum cleaning.

BREAKAGE

·If any part of your appliance breaks or becomes loose, contact your orthodontist (do not wait for your regular appointment). Intentional or recurrent breakage may cause treatment termination.

DIET

- **Appliance Damage:** Your braces can be damaged by certain foods. Hard, sticky, or chewy foods (gum, caramel, nuts, and chocolate) can bend wires, pull bands loose, and break off brackets. If you damage your appliances, treatment will be delayed.
- **Forbidden Foods:** Soda, all types of gum; any kind of candy that is hard, sticky, or chewy (such as caramels); nuts; popcorn; hard rolls.
- **Never Bite Into:** Apples, pears, other hard fruits, carrots, hard rolls. These foods may be eaten with care if cut into small pieces.
- **Avoid as Much as Possible:** Candy, cakes, cookies, jellies, and other foods high in sugar content. Because sugar rapidly forms damaging deposits on the teeth, these foods should be avoided when it is not possible to brush immediately after eating.
- **Lack of compliance** with diet instructions may cause early removal of the braces.

WEARING ELASTICS

- Elastics should be worn during meals and all day, except when brushing (replace immediately after brushing)
- Change the elastics every 24 hours, or as instructed by your orthodontist.
- If you lose or damage one elastic, you must change both sides together. DO NOT use one old elastic and one new.
- DO NOT use any other elastic except the ones given by your orthodontist.
- Contact your orthodontists if you have questions.

PAIN

- Pain or discomfort is to be expected following the placement or adjustment of appliances. Pain can last anywhere from 2 days to 1 week. Avoid taking painkillers unless you cannot tolerate the pain.

WAX

- Sometimes the cheek, lips, or tongue may become irritated by the appliance. This is especially common when appliances are first placed in the mouth or adjusted. A small amount of dental wax may be applied directly to the metal part of the appliance to relieve the irritation until the tissue adapts.
- Only use dental wax and not any other type of wax.

RETAINER WEAR

- Once orthodontic treatment is completed, a retainer will be given to you. Your orthodontist will provide instructions on how to wear the appliance. Not wearing the retainer will definitely cause a setback of orthodontic treatment, and in such case, you will not be retreated.
- Clean your retainer regularly with a toothbrush. DO NOT wash it in hot water, and do not leave it in the sun/heat. DO NOT break your retainer. Wear and remove the retainer in your mouth exactly as your orthodontist explained. DO NOT bite it into place. DO NOT lose your retainer. DO NOT place it in a tissue. Your retainer should be kept in your mouth or in its box at all times.



Ministry of Health
Dental Administration

Orthodontics



Quality Assurance Office
2018
www.damoh.gov.kw

