

الحفاظ على تقويم الأسنان وتنظيفه



- تجنب الأطعمة التي قد تلتصق باللثة والأسنان، مثل: الحلوى الصلبة، والفشار، والعلكة.
- تجنب السكريات المختلفة والمشروبات الغازية بشكل خاص والتي قد تلحق الضرر بمينا الأسنان.
- لا تهمل مواعيد طبيب الأسنان، واذهب لزيارة طبيبك دائماً في الموعد المناسب.
- قم بتنظيف الأسنان جيداً بعد كل وجبة بفرشاة الأسنان والمعجون وخط الأسنان، أو عيدان الأسنان المصممة خصيصاً لتقويم الأسنان.
- احرص على حجز موعد لتنظيف أسنانك مع طبيب الأسنان مرتين كل عام على الأقل.

بعد إزالة التقويم والحصول على النتيجة المرجوة، فإنَّ هناك مرحلة ختامية أخيرة لا يجب إهمالها وهي مرحلة التثبيت، وهنا يتم تصميم أداة خاصة تسمى مثبت الأسنان، يتم ارتداؤها بعد الانتهاء من التقويم لمنع الأسنان من العودة إلى أماكنها والحفاظ عليها ثابتة.

هناك نوعان معروفان لمثبتات الأسنان، وهما:

- مثبت الأسنان المتحرك: يكون عادة على شكل أسلاك معدنية أو قالب بلاستيكي بالإمكان ارتداؤه أو إزالته في أي وقت.

- مثبت الأسنان الثابت: يتم تثبيته عادة خلف الأسنان بمادة لاصقة، وهو الأكثر فعالية.

في كثير من الأحيان يضطر البالغون لارتداء مثبت الأسنان مدى الحياة للحفاظ على النتائج، وهو أمر ليس سيئاً تماماً، فمع الوقت يعتاد الشخص على وجود مثبت الأسنان في فمه دون أي ألم أو إزعاج.