

لقد بدأت العلاج التقويمي، والذي من شأنه أن يحسن صحة الفم والأسنان لديك ويمنحك ابتسامة أفضل. لقد قمنا بإعداد نشرة المعلومات هذه لإرشادك أثناء العلاج وتذكيرك ببعض القواعد التي يجب الانتباه إليها.

### ٣ قواعد أساسية حول علاج تقويم الأسنان

١. يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة وقبل الذهاب إلى النوم في المساء. يجب أن تستغرق عملية التنظيف بالفرشاة ٣ دقائق في المتوسط ويجب الاستمرار فيها حتى يتم تلميع التقويمات والأقواس تمامًا. أثناء العلاج، يجب عليك استخدام فرشاة بين الأسنان بالإضافة إلى "فرشاة الأسنان التقويمية". قد يؤدي عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل كافٍ أثناء عملية العلاج إلى ظهور بقع غير قابلة للإزالة على أسنانك!
٢. من الضروري الابتعاد عن الأطعمة المحرمة حتى لا تنكسر الأجزاء المعدنية التي نربطها بالسن، والتي نسميها القوس، عن السن.
٣. قد تحتاجين إلى القليل من الصبر خلال فترة التعود، والتي قد تستمر عادةً لمدة أسبوع، استشير طبيبك حول استخدام مسكنات الألم لتخفيف الألم الذي قد يحدث خلال هذه الفترة.

### طعام ممنوع

لا يجوز تناول الأطعمة التالية أثناء العلاج.

1. لا يجوز تناول المكسرات (مقشرة، بدون قشر، مكسرات كاملة) إلا مطحونة.
2. الحلوى الصلبة والشوكولاتة الصلبة.
3. يجب إزالة البذور الصلبة مثل الزيتون والخوخ والتمر والمشمش والكرز والكرز الحامض من اللب واستهلاكها كما هي.
4. الكولا والفانتا والصودا والمشروبات السكرية الحمضية المماثلة.
5. الأطعمة التي تحتوي على السكر.
6. الفشار والذرة المسلوقة والذرة المشوية.
7. الأطعمة اللزجة مثل العلكة وحلوى الجيلي والحلوى التركية.
8. لا يجوز تناول الأطعمة الصلبة مثل التفاح والكمثرى والجزر عن طريق قضمها بالأسنان الأمامية، وينصح بتقطيعها واستهلاكها على شكل قطع صغيرة.

## ملاحظة

لا تتسبب الأطعمة السكرية في كسر تقويم الأسنان، ولكنها قد تلحق الضرر بأسنانك. يمكنك تناولها من حين لآخر، ولكن يجب عليك تنظيف فمك بالفرشاة أو المضمضة بعد ذلك مباشرة. أسوأ هذه الأطعمة السكرية هي المشروبات الغازية (كولا، فانتا، صودا، إلخ)، حتى لو كانت مشروبات دايت، فإنها ستظل تسبب نفس الضرر. لذلك، ابتعد عن المشروبات الغازية أثناء العلاج.

نريد أن يتم علاجك في أصح وقت ممكن وخالٍ من المشاكل وأقصر وقت، ونريدك أن تتمتع بابتسامة جميلة بقدر ما تتمتع بها. نطلب منك اتباع توصياتنا.