**الأشياء التي يجب القيام بها أثناء علاج تقويم الأسنان الثابت**

 من الطبيعي أن تشعر بألم وحساسية وترنح في الأسنان لمدة 3-5 أيام بعد الموعد الأول من تركيب التقويم. قد يسبب أيضًا تهيجًا في الشفاه والخدود.

لا ينبغي أن تستهلك المكسرات الصلبة مثل البندق والفول السوداني والحمص المحمص واللوز والخبز المقلي والخبز المحمص الصلب والخبز الصلب والأجزاء الصلبة من الخبز والفشار ورقائق البطاطس والبهجة التركية والعلكة والتين المجفف والشوكولاتة اللزجة والصلبة مع الكراميل والأطعمة اللزجة مثل المعجون.

 يجب تقطيع الثمار المراد قضمها كاملة بالأسنان الأمامية ، مثل التفاح والكمثرى والخوخ ، إلى قطع صغيرة ثم مضغها بالأسنان الخلفية.

لا ينبغي أبدًا مضغ الشوكولاتة والسكر. في حالة الابتلاع يجب تذويبه على اللسان.

الأطعمة مثل الدجاج واللحوم يجب عدم كشط العظام باستخدام الأسياخ.

يجب عدم تناول الجزر والخيار بشكل كامل بل يجب تناولهما على شكل مبشور.

عند تناول الفاكهة ذات النواة مثل الزيتون والكرز والكرز الحامض والخوخ يجب إخراج البذور إلى الخارج وعدم إزالة البذور داخل الفم.

يجب عدم تناول الأجزاء المقلية من الأطعمة مثل المعجنات والبيتزا.

لا ينبغي شرب المشروبات الحمضية الاصطناعية مثل الكولا والفانتا والسبرايت. يمكن شرب عصائر الفاكهة والصودا.

يمكن أن تتراكم بقايا الطعام بين الأسلاك وهي أدوات علاج تقويم الأسنان ويصعب تنظيفها. لذلك ، يجب على الشخص الذي يتلقى العلاج أن يغسل أسنانه بفرشاة أسنان عادية لمدة 2-3 دقائق 3 مرات في اليوم بعد كل وجبة. يجب استبدال الفرشاة بفرشاة جديدة مرة في الشهر ويجب تنظيف جميع الأسنان بعناية واحدة تلو الأخرى خاصة عند تقاطع الأسنان واللثة بحركات دائرية.

 بالإضافة إلى التنظيف اليومي بالفرشاة يجب تنظيف الواجهة والمساحات بين الأسنان التي لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها مرة واحدة يوميًا.