

Orthodontics

Some people have straight teeth that line up together, but many of us have crooked teeth that don't fit together correctly. Crooked teeth can affect your bite. The good news is you can easily straighten your teeth and correct your bite with the help of the right orthodontic treatment. Find out what orthodontics is and how it can help you.

Orthodontics is the dentistry branch that addresses the diagnosis, prevention, interception, guidance, and correction of bad bites or dental irregularities, including the use of braces.

A specialist known as an orthodontist is the right person to consult for your orthodontic treatment. These specialists attend two or more additional years of education after four years of dental school.



Fixed vs. Removable Appliances

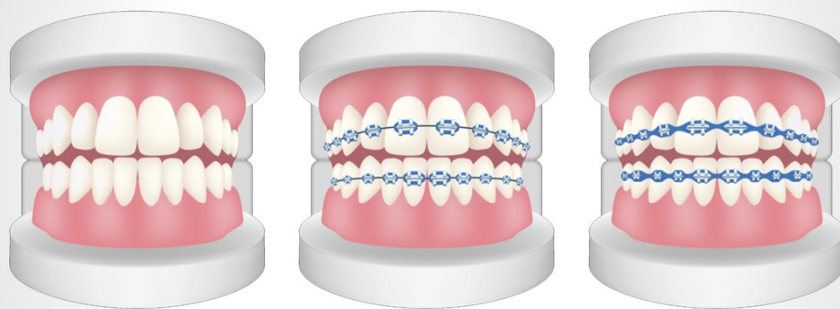
Orthodontic treatments could involve fixed or removable appliances. Depending on how severe your situation is, your orthodontist will advise you on which approach is the right one for you.

Fixed appliances include:

- **Braces** – You’ve most likely heard of braces – they’re the most common fixed appliance. They consist of bands, wires, and brackets. How do they work? The bands are the anchors held in place around your teeth. Brackets are attached to the front of your teeth. Arch wires connect the brackets to the bands. Tightening the archwires puts pressure on your teeth, slowly moving them towards their target position. Braces are usually adjusted monthly and are worn for a few months to a few years.
- **Special fixed appliances** – These should only be used as a last resort to control thumb sucking or tongue thrusting. Since they’re attached to the teeth by bands, they can feel quite uncomfortable while eating.
- **Fixed space maintainers** – Sometimes, young children lose their teeth prematurely. In such situations, an orthodontist might place a space maintainer in your child’s mouth to keep the space open until a permanent tooth appears.
-
- **Removable appliances include:**
- **Aligners** – These are increasingly becoming a popular alternative to traditional braces for adults. Aligners move teeth in the same way as braces, but they are virtually invisible and don’t involve metal wires and

brackets. If you're using them, you need to remove them while eating, brushing, and flossing.

- **Removable space maintainers –These devices are used for the same reason as fixed space maintainers. They're made up of plastic or wire branches and an acrylic base that fits over the jaw. They're placed in open spaces between teeth to keep the teeth apart.**
- **Jaw repositioning appliances –These appliances are also known as splints. They're placed either on the top or lower jaw and are used to treat TMJ disorders by training the jaw to close in a better position.**
- **Lip and cheek bumpers –Your lip and cheek muscles might exert pressure on your teeth. In such cases, you can use bumpers to keep your lips and cheeks away from the teeth.**
- **Palatal expander –This device is a plastic plate that fits over the roof of the mouth. It's used when the arch of your upper jaw needs to be widened.**
- **Removable retainers –These devices, worn on the roof of the mouth, prevent your teeth from shifting back to their previous position.**
- **Headgear –These devices slow down the growth of the upper jaw. They also hold the back teeth in place while the front teeth are pulled back.**



Benefits

You might think that straightening your teeth only has aesthetic benefits, but that couldn't be farther from the truth. Crooked teeth can be harder to clean, which can lead to tooth decay or [periodontal disease](#). Teeth that don't fit correctly

can make it harder to chew, leading to headaches, shoulder or back pain, and even temporomandibular joint (TMJ) disorders.

Orthodontic treatments involve different types of appliances used to retrain muscles, slowly move teeth, and affect your jaw's growth by placing gentle pressure on your teeth and jaw.

How Do I Know if I Need Orthodontic Treatment?

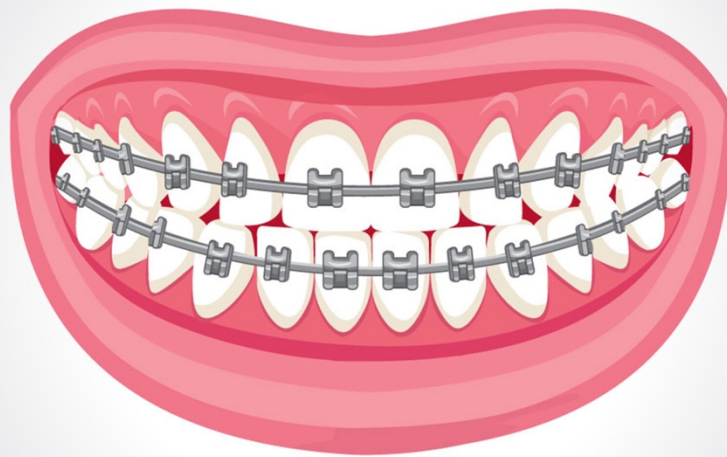
Here are some problems with your teeth that may require orthodontics:

- Overbite – In this case, the upper front teeth appear to stick out over the lower teeth.**
- Underbite – Here, the lower teeth may appear too far forward, while the upper teeth are set too far back.**
- Crossbite – You know you have a crossbite when your upper teeth fit behind your lower teeth when your mouth is closed.**
- Open bite – Some people have a vertical gap between the front lower and upper teeth when biting down. This is called an open bite.**

- **Misplaced midline — Here, the center of your upper and lower front teeth don't line up.**
- **Spacing— In this case, your teeth don't seem to fill up your mouth. There appear to be random gaps or spaces between teeth.**
- **Crowding –This is what happens when the dental ridge in your mouth doesn't have room for all your teeth.**

However, only your orthodontist can correctly determine which orthodontic treatment is right for you. Using diagnostic tools such as clinical exams, plastic models of your teeth, and X-rays, your orthodontist will develop a treatment plan that works for you and your teeth.

We know that there is a lot to consider while looking at possible orthodontic treatment plans. But now that you know more about what orthodontics is, why it's important, and how it works, we hope you're well on your way to experiencing its benefits for yourself!



5 smoking effects on the oral health

Most people are now aware that smoking is bad for their health. It can cause many different medical problems and, in some cases, fatal diseases. However, many people don't

realize the damage that smoking does to their mouth, gums, and teeth.

Smoking can lead to tooth staining, [gum disease](#), tooth loss, and in more severe cases [mouth cancer](#).

One of the effects of smoking is staining on the teeth due to the nicotine and tar in the tobacco. It can make your teeth yellow in a very short time, and heavy smokers often complain that their teeth are almost brown after years of smoking.

Smoking can also lead to gum disease. People who smoke are more likely to produce bacterial plaque, which leads to gum disease. The gums are affected because smoking causes a lack of oxygen in the bloodstream, so the infected gums don't heal. Smoking causes people to have more dental plaque and causes gum disease to get worse more quickly than in non-smokers. Gum disease is still the most common cause of tooth loss in adults.

There is special toothpaste for people who smoke. They are sometimes a little more abrasive than ordinary toothpaste and you should use them with care. Your dental team may recommend that you use these toothpaste alternately with your usual toothpaste. There are several 'whitening' toothpaste on the market. Although they do not affect the natural color of your teeth, they may be effective at removing staining, and therefore may improve the overall appearance of your teeth.

People who smoke may find they are more likely to have [bad breath](#) than non-smokers. Fresh-breath products such as mouthwashes may help to disguise the problem in the short term, but will not cure it

It is important that you visit your dental team regularly for a normal check-up and a full mouth examination so that any other conditions can be spotted early.

You should visit your dental team regularly, as often as they recommend. People who smoke are more likely to have stained teeth, and therefore may need appointments more often with the dental hygienist.

Your dentist will carry out a regular examination to make sure that your teeth and gums and whole mouth are healthy.

Your dental team will also examine your cheeks, tongue, and throat for any signs of other conditions that may need more investigation.

They may also be able to put you in touch with organizations and self-help groups that will have the latest information to help you stop smoking.

Your dentist may also refer you to a dental hygienist, for extra treatment, thorough cleaning, and to keep a closer check on the health of your mouth. Your dental hygienist will be able to advise you on how often you should visit them, although this should usually be every three to six months.

تقويم الأسنان

بعض الناس لديهم أسنان مستقيمة تصطف مع بعضها البعض ، لكن الكثير منا لديه أسنان ملتوية لا تتناسب مع بعضها بشكل صحيح. يمكن أن تؤثر الأسنان المعوجة على عضتك. الخبر السار هو أنه يمكنك بسهولة تقويم أسنانك وتصحيح عضة أسنانك بمساعدة علاج تقويم الأسنان الصحيح. اكتشف ما هو تقويم الأسنان وكيف يمكن أن يساعدك

تقويم الأسنان هو فرع طب الأسنان الذي يعالج التشخيص والوقاية والاعتراض والإرشاد وتصحيح اللدغات السنية أو المخالفات السنية ، بما في ذلك استخدام الأقواس

الاختصاصي المعروف باسم أخصائي تقويم الأسنان هو الشخص المناسب لاستشارة علاج تقويم الأسنان الخاص بك. يحضر هؤلاء المتخصصون سنتين أو أكثر من التعليم الإضافي بعد أربع سنوات من كلية طب الأسنان



الأجهزة الثابتة مقابل الأجهزة القابلة للإزالة

يمكن أن تشمل علاجات تقويم الأسنان الأجهزة الثابتة أو القابلة للإزالة. اعتمادًا على مدى خطورة حالتك ، سوف ينصحك أخصائي تقويم الأسنان بشأن النهج المناسب لك

تشمل الأجهزة الثابتة

- الأقواس - من المرجح أنك سمعت عن الأقواس - فهي أكثر الأجهزة الثابتة شيوعًا. وهي تتكون من شرائط وأسلاك وأقواس. كيف يعملون؟ العصابات هي المراسي المثبتة في مكانها

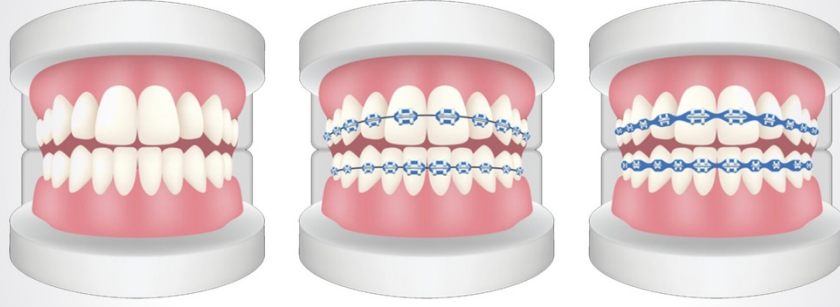
حول أسنانك. يتم تثبيت الأقواس في مقدمة أسنانك. تربط الأسلاك المقوسة الأقواس بالعصابات. يؤدي شد الأسلاك المقوسة إلى الضغط على أسنانك وتحريكها ببطء نحو الموضع المستهدف. عادة ما يتم تعديل الأقواس شهرياً ويتم ارتداؤها من بضعة أشهر إلى بضع سنوات

- يجب استخدامها فقط كملاذ أخير للتحكم في مص الإبهام أو دفع - الأجهزة الثابتة الخاصة اللسان. نظرًا لأنها تعلق على الأسنان بواسطة العصابات ، فإنها يمكن أن تشعر بعدم الارتياح أثناء تناول الطعام.
- في بعض الأحيان ، يفقد الأطفال الصغار أسنانهم قبل - أدوات الحفاظ على المساحة الثابتة الأوان. في مثل هذه الحالات ، قد يضع أخصائي تقويم الأسنان أداة الحفاظ على الفراغ في فم طفلك لإبقاء الفراغ مفتوحًا حتى تظهر الأسنان الدائمة

تشمل الأجهزة القابلة للإزالة .

- المحاذاة - أصبحت هذه بدائل شائعة بشكل متزايد للأقواس التقليدية للبالغين. تقوم المحاذاة بتحريك الأسنان بنفس طريقة تقويم الأسنان ، لكنها غير مرئية تقريبًا ولا تتضمن أسلاكًا وأقواسًا معدنية. إذا كنت تستخدمها ، فأنت بحاجة إلى إزالتها أثناء الأكل والتنظيف بالفرشاة والخيط.
- أدوات صيانة المساحات القابلة للإزالة - تُستخدم هذه الأجهزة لنفس سبب استخدام أدوات صيانة المساحات الثابتة. إنها مصنوعة من أغصان بلاستيكية أو سلكية وقاعدة أكريليك. تتناسب مع الفك. يتم وضعها في مساحات مفتوحة بين الأسنان لإبقاء الأسنان متباعدة.
- أجهزة إعادة وضع الفك - تُعرف هذه الأجهزة أيضًا باسم الجبائر. يتم وضعها إما على الفك العلوي أو السفلي وتستخدم لعلاج اضطرابات المفصل الفكي الصدغي عن طريق تدريب الفك على الإغلاق في وضع أفضل
- مصدات الشفاه والخد - قد تمارس عضلات الشفتين والخد ضغطًا على أسنانك. في مثل هذه الحالات ، يمكنك استخدام مصدات لإبعاد شفتيك ووجنتيك عن الأسنان
- موسع حنكي - هذا الجهاز عبارة عن لوح بلاستيكي يلائم سقف الفم. يتم استخدامه عند الحاجة إلى توسيع قوس الفك العلوي
- المثبتات القابلة للإزالة - تمنع هذه الأجهزة ، التي يتم ارتداؤها على سقف الفم ، أسنانك من العودة إلى وضعها السابق

- أغطية الرأس - تعمل هذه الأجهزة على إبطاء نمو الفك العلوي. كما أنها تثبت الأسنان الخلفية في مكانها بينما يتم سحب الأسنان الأمامية للخلف



فوائد

قد تعتقد أن تقويم أسنانك له فوائد جمالية فقط ، لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. قد يصعب تنظيف الأسنان الملتوية ، مما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان أو أمراض اللثة. الأسنان التي لا تتلاءم

بشكل صحيح يمكن أن تزيد من صعوبة المضغ ، مما يؤدي إلى الصداع وآلام الكتف أو الظهر وحتى (TMJ) اضطرابات المفصل الصدغي الفكي.

تتضمن علاجات تقويم الأسنان أنواعًا مختلفة من الأجهزة المستخدمة لإعادة تدريب العضلات وتحريك الأسنان ببطء والتأثير على نمو الفك عن طريق الضغط اللطيف على أسنانك وفكك.

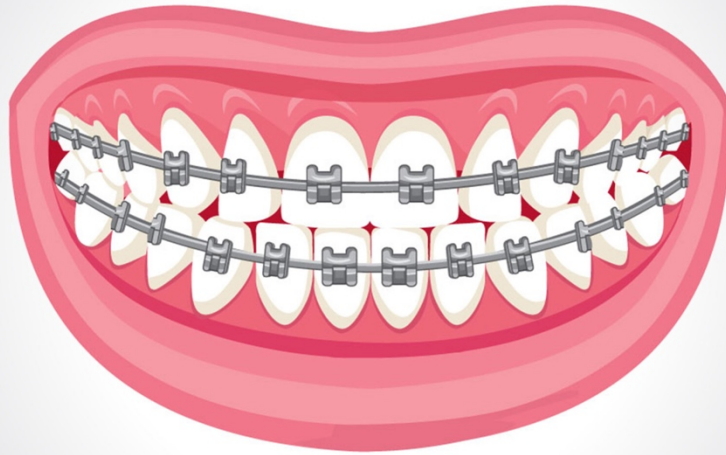
كيف أعرف أنني بحاجة إلى علاج تقويم الأسنان؟

فيما يلي بعض المشاكل مع أسنانك التي قد تتطلب تقويم الأسنان

- فرط العضة - في هذه الحالة ، تظهر الأسنان الأمامية العلوية وكأنها بارزة فوق الأسنان السفلية
- العضة السفلية - هنا ، قد تظهر الأسنان السفلية للأمام بعيدًا جدًا ، بينما يتم ضبط الأسنان العلوية بعيدًا جدًا عن الخلف
- العضة المتقاطعة - تعرف أن لديك عضّة متصالبة عندما تتناسب أسنانك العلوية خلف أسنانك السفلية عندما يكون فمك مغلقًا
- العضة المفتوحة - لدى بعض الأشخاص فجوة عمودية بين الأسنان الأمامية السفلية والعلوية عند العض. هذا يسمى العضة المفتوحة
- خط الوسط في غير محله - هنا ، لا يصطف وسط أسنانك الأمامية العلوية والسفلية
- التباعد - في هذه الحالة ، لا يبدو أن أسنانك تملأ فمك. يبدو أن هناك فجوات أو مسافات عشوائية بين الأسنان
- الازدحام - هذا ما يحدث عندما لا تتسع النتوءات السنية في فمك لجميع أسنانك

ومع ذلك ، فإن أخصائي تقويم الأسنان فقط هو من يمكنه تحديد علاج تقويم الأسنان المناسب لك بشكل صحيح. باستخدام أدوات التشخيص مثل الفحوصات السريرية والنماذج البلاستيكية لأسنانك والأشعة السينية ، سيضع أخصائي تقويم الأسنان خطة علاج تناسبك أنت وأسنانك

نحن نعلم أن هناك الكثير مما يجب مراعاته أثناء النظر في خطط علاج تقويم الأسنان الممكنة. ولكن الآن بعد أن عرفت المزيد عن ماهية تقويم الأسنان ، ولماذا هو مهم ، وكيف يعمل ، نأمل أن تكون في طريقك لتجربة فوائده بنفسك



آثار التدخين على صحة الفم

يدرك معظم الناس الآن أن التدخين مضر بصحتهم. يمكن أن يسبب العديد من المشاكل الطبية المختلفة ، وفي بعض الحالات ، أمراض قاتلة. ومع ذلك ، لا يدرك الكثير من الناس الضرر الذي يلحقه التدخين بالفم واللثة والأسنان.

يمكن أن يؤدي التدخين إلى تلون الأسنان وأمراض اللثة وفقدان الأسنان وفي الحالات الأكثر خطورة سرطان الفم.

من آثار التدخين تلطيخ الأسنان بسبب النيكوتين والقطران في التبغ. يمكن أن تجعل أسنانك صفراء في وقت قصير جدًا ، وغالبًا ما يشتكي المدخنون الشرهون من أن أسنانهم شبه بنية بعد سنوات من التدخين.

يمكن أن يؤدي التدخين أيضًا إلى أمراض اللثة. الأشخاص الذين يدخنون هم أكثر عرضة لإنتاج البلاك الجرثومي ، مما يؤدي إلى أمراض اللثة. تتأثر اللثة لأن التدخين يسبب نقص الأكسجين في مجرى الدم ، لذلك لا تلتئم اللثة المصابة. يتسبب التدخين في زيادة عدد اللويحات السنية لدى الأشخاص ، كما يؤدي إلى تفاقم أمراض اللثة بشكل أسرع من غير المدخنين. لا تزال أمراض اللثة هي السبب الأكثر شيوعًا لفقدان الأسنان عند البالغين.

يوجد معجون أسنان خاص لمن يدخنون. تكون أحيانًا أكثر كشطًا من معجون الأسنان العادي ويجب عليك استخدامها بحذر. قد يوصي فريق طب الأسنان باستخدام معجون الأسنان هذا بالتناوب مع معجون الأسنان المعتاد. هناك العديد من معجون الأسنان "المبيض" في السوق. على الرغم من أنها لا تؤثر على اللون الطبيعي لأسنانك ، إلا أنها قد تكون فعالة في إزالة البقع ، وبالتالي قد تحسن المظهر العام لأسنانك.

قد يجد الأشخاص الذين يدخنون أنهم أكثر عرضة للإصابة برائحة الفم الكريهة من غير المدخنين. قد تساعد منتجات منعشة النفس مثل غسول الفم في إخفاء المشكلة على المدى القصير ، ولكنها لن تعالجها.

من المهم أن تزور فريق طب الأسنان الخاص بك بانتظام لإجراء فحص عادي وفحص كامل للفم حتى يمكن اكتشاف أي حالات أخرى مبكرًا.

يجب عليك زيارة فريق طب الأسنان الخاص بك بانتظام ، بقدر ما يوصون بذلك. الأشخاص الذين يدخنون هم أكثر عرضة لتلطيخ الأسنان ، وبالتالي قد يحتاجون إلى مواعيد أكثر مع أخصائي صحة الأسنان.

سيجري طبيب أسنانك فحصًا دوريًا للتأكد من صحة أسنانك ولثتك وفمك كله

سيفحص فريق الأسنان الخاص بك أيضًا الخدين واللسان والحلق بحثًا عن أي علامات لحالات أخرى قد تحتاج إلى مزيد من الفحص

قد يكونوا أيضًا قادرين على توصيلك بالمنظمات ومجموعات المساعدة الذاتية التي سيكون لديها أحدث المعلومات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

قد يحيلك طبيب أسنانك أيضًا إلى أخصائي صحة الأسنان ، للحصول على علاج إضافي ، وتنظيف شامل ، وللحفاظ على فحص دقيق لصحة فمك. سيكون اختصاصي صحة الأسنان قادرًا على تقديم النصيحة لك بشأن عدد المرات التي يجب أن تقوم بزيارتها ، على الرغم من أن ذلك يجب أن يكون عادة كل ثلاثة إلى ستة أشهر