

16TEETH MODIFIED CERAMIC BRACES

Post-Fitting Instructions | تعليمات ما بعد تركيب التقويم

IMPORTANT: READ CAREFULLY

 مهم جداً: يُرجى القراءة بعناية

These instructions are crucial for ensuring comfort, proper alignment, and long-term success of your braces. Ignoring them may cause delays in results or require additional adjustments.

هذه التعليمات ضرورية لضمان الراحة ونتائج التقويم على المدى الطويل. تجاهل التعليمات قد يسبب تأخيراً أو مشاكل في النتيجة.

FIRST 24 HOURS | أول ٢٤ ساعة بعد التركيب

DO | المطلوب:

- Eat only soft, cold or room temperature food

تناول طعاماً طرياً وبارداً أو بدرجة حرارة الغرفة

- Use orthodontic wax if any part of the braces irritates your lips or cheeks

استخدم شمع التقويم إذا حدث أي تهيج في الشفاه أو الخدود

- Rest your jaw and avoid unnecessary talking

أرح فكك وتجنب الكلام غير الضروري

- Take prescribed medication as needed

تناول الأدوية الموصوفة إذا لزم الأمر

- Brush your teeth gently (avoiding brackets directly)

نظّف أسنانك بلطف (مع تجنب الاحتكاك المباشر بالتقويم)

DO NOT | الممنوعات:

- Do not eat hard, sticky, or crunchy food

لا تتناول طعامًا صلبًا أو لزجًا أو مقرمشًا

- Do not chew gum or bite nails

لا تمضغ علكة أو تقضم أظافرك

- Do not touch your braces with fingers or tongue

لا تلمس التقويم بلسانك أو بأصابعك

- Do not drink sugary or fizzy drinks

لا تشرب مشروبات سكرية أو غازية

- Do not smoke or consume alcohol

لا تدخن أو تتناول الكحول

17 DAYS 2–7 | من اليوم الثاني إلى السابع

Continue | التعليمات:

- Rinse with orthodontic mouthwash twice daily

استخدم المضمضة الخاصة بالتقويم مرتين يوميًا

- Stick to soft foods (soups, yoghurt, scrambled eggs)

استمر في تناول الطعام الطري مثل الشوربة والزبادي والبيض

- Apply wax to prevent mouth sores if needed

ضع شمع التقويم في حال حدوث أي تقرحات بالفم

- Brush around brackets and wires with soft toothbrush

نظّف حول الحاصرات والأسلاك بفرشاة ناعمة

Avoid | تجنب:

- Hard foods (e.g., nuts, raw vegetables, pizza crust)

الأطعمة الصلبة مثل المكسرات والخضروات النيئة

- Pulling or adjusting the braces with fingers

شد أو تحريك التقويم بالأصابع

- Using a toothpick or sharp objects near braces

استخدام أعواد الأسنان أو أدوات حادة حول التقويم

- Smoking or vaping

التدخين أو الفيب

APPROVED FOOD LIST | قائمة الأطعمة المسموحة

Allowed:

 Mashed potatoes – بطاطس مهروسة

 Scrambled eggs – بيض

 Yoghurt & smoothies (no straw) – زبادي وسموذي بدون شفاطة

 Soft pasta – مكرونة طرية

 Banana – موز

Avoid:

✗ Meat (unless finely chopped) – لحوم إلا إذا كانت مفرومة

✗ Bread crust – أطراف العيش

✗ Nuts/seeds – مكسرات أو بذور

✗ Acidic food – أكل حامضي

✗ Spicy food – أكل حار

HYGIENE INSTRUCTIONS | تعليمات النظافة

- Use mouthwash from Day 2 onwards

ابدأ استخدام المضمضة من اليوم الثاني

- Brush teeth after every meal

نظف أسنانك بعد كل وجبة

- Avoid brushing brackets directly for the first 3 days

تجنب تفريش الحاصرات مباشرة أول ٣ أيام

- Clean between teeth using orthodontic floss or brushes

استخدم خيط تقويم أو فرشاة صغيرة بين الأسنان

MEDICATION REMINDERS | الأدوية

-  Painkillers: Take only if necessary

مسكنات: تُؤخذ عند الحاجة فقط

-  Mouthwash: Use twice daily

 CALL THE CLINIC IF | اتصل بالعيادة فورًا إذا:

-  Severe or persistent pain – ألم شديد أو مستمر
 -  Swelling or ulcers not improving – انتفاخ أو تقرحات لا تتحسن
 -  Loose or broken bracket – فك أو كسر في أحد الحاصرات
 -  Wire poking or causing cuts – سلك خارج يسبب جروح
 -  Allergic reaction – رد فعل تحسسي
 -  Difficulty eating or speaking after a few days – صعوبة في الأكل أو الكلام بعد عدة أيام
-

 LONG-TERM CARE | العناية طويلة الأمد

- Brush and floss daily – اغسل الأسنان واستخدم الخيط يوميًا
- Avoid hard or sticky food – تجنب الأكل الصلب أو اللاصق
- Never skip appointments – لا تفوت مواعيد المتابعة
- Wear retainers after treatment if advised – ارتد مثبتًا بعد انتهاء العلاج إذا نُصح بذلك
- Always notify your orthodontist if anything breaks or causes discomfort

أبلغ طبيبك فورًا إذا حدث أي كسر أو عدم راحة

 LEGAL NOTICE | إخلاء مسؤولية قانوني

! Failure to follow these instructions may lead to delayed treatment or additional clinic visits

! Any neglect, smoking, or missed follow-ups may affect treatment results

! 16Teeth and its staff are not liable for complications caused by patient non-compliance

! عدم الالتزام بالتعليمات قد يؤدي إلى تأخير في العلاج أو زيارات إضافية

! الإهمال أو التدخين أو عدم حضور المتابعة قد يؤثر على نتيجة العلاج

! وفريق العمل غير مسؤولين عن أي مضاعفات نتيجة عدم التزام المريض 16Teeth
