

Alimentos a evitar con Ortodoncia (Brackets)



Para la mayoría de las situaciones, el sentido común te dirá que evitar: Los alimentos duros, los alimentos pegajosos y los alimentos altos en azúcar deben ser evitados. Los alimentos duros pueden romper o dañar los brackets y el alambre. Reduce al mínimo los alimentos azucarados, ya que estos causan caries. Evita morderte las uñas, masticar el lápiz o la pluma u otros objetos.

Ejemplos de alimentos pegajosos que se deben evitar: Chicles, caramelos.

Ejemplos de comidas duras que hay que evitar: Hielo, nueces, panes duros, manzanas enteras, zanahorias crudas enteras, palomitas, morder dulces, etc.

Minimizar el consumo de azúcares como pasteles, helados, galletitas y dulces.

Solamente una vez al día, refrescos, bebidas azucaradas, y después de ingerirlas cepiliarse inmediatamente los dientes.

Para continuar con las buenas practicas de higiene bucal, recuerda que es recomendable un cepillado de los dientes como mínimo 3 veces al día.

URGENCIAS 24 HS.