

## ORTODONCIA Y HÁBITOS DE COMIDA

El paciente de ortodoncia puede comer casi de todo, pero hay ciertos alimentos que no debe de comer durante el tratamiento de ortodoncia fija.

### Alimentos que debes evitar comer

#### - Alimentos duros:

(hacen palanca y despegan los brackets y bandas, pueden doblar arcos o rompen la aparatología)

Evitar desgarrar los alimentos, mejor todo troceado (bocatas, en lugar de mordiscos, troceados, pan blando o tipo sándwich), fruta troceada (manzanas, en lugar de a mordiscos, troceada), chuletas, muslitos de pollo todo troceado. Aceitunas sin hueso en lugar de con hueso, turrones blandos no duros.



**No** a mordiscos



**Sí** Troceada



Kikos, pipas, palomitas, frutos secos (son duros de masticar)

- **Alimentos pegajosos**

(descementan la aparatología y se quedan adheridos entre los dientes y muelas)



Chicles, caramelos masticables, gominolas

- **Evitar comer alimentos azucarados, y si se consumen inmediatamente cepillarse para evitar caries**

Es común la aparición de llagas, si es así evitar comer alimentos cítricos, vinagre, piña y tomate.

## **Elisa Carballido Ferreira**

Higienista Dental Coleg. nº 280918

Comisión de Ortodoncia

Colegio Higienistas Dentales de Madrid