

HÁBITOS DE COMIDA Y ORTODONCIA

En esta época donde los dientes tienen un papel fundamental, la prevención, estética y funcionalidad lleva a un elevado número de personas a buscar una alineación de sus dientes y a llevar un tratamiento de Ortodoncia.

la utilización de este tratamiento, supone la adaptación a ciertos hábitos alimenticios para que sea más eficaz

Con la ortodoncia fija, al colocarnos los brackets es posible tener molestias de presión. Las primeras semanas se aconseja ingerir alimentos blandos, ya que al masticar sentimos mayor grado de molestia.

Se aconsejan purés, sopas, carnes guisada o picadas evitar la carne muy fibrosa, pescados, cualquier alimento mejor, cocido o guisado para que este más blando a la masticación y la fruta más madura o en compota o lácteos.



Alimentos prohibidos (Evitar comerlos)

- **Duros:**

(pueden hacer palanca y despegar los brackets, ya que reciben una presión más fuerte que la resistencia del pegamento), se pueden doblar los arcos o romper aparatología. También se aconseja no morderse las uñas, ni bolígrafos por lo mismo.

- Frutos secos, pipas, kikos, aceitunas con hueso.
- Es conveniente no morder hielo
- No desgarrar alimentos, los bocadillos (preferentemente el pan sin corteza o tipo sandwich y troceado nunca a mordiscos) y la fruta troceados (especialmente la manzana troceada, nunca a mordiscos)



- **Pegajosos:**

(descementan las bandas o brackets y se queda adheridas entre la aparatología dificultando la posterior higiene)

- Chicles, caramelos masticables, gominolas, etc.

Y por supuesto evitar los alimentos con mucho azúcar lo más posible, tras consumirlos, inmediatamente cepillarse para evitar la caries.



Es común las llagas al inicio de la ortodoncia, que también nos van a molestar al comer.

Alimentos demasiado ácidos como los cítricos, piña, vinagre o tomate van a retrasar la cura de estas llagas o aftas bucales.

El picante, los alimentos de textura rugosa como la corteza del pan también son enemigos de las llagas

Podemos ayudar a curar antes esas llagas con alimentos que contengan Vitamina A, ya que esta vitamina ayuda a la regeneración de la mucosa y acelera la curación de heridas. La leche y derivados junto con los vegetales de color naranja (calabaza, melocotón, mango...) van a ser ricos en esta vitamina.

Elisa Carballido Ferreira

Higienista Dental Coleg. Nº 280918

Comisión de Ortodoncia

Colegio Higienistas Dentales de Madrid