

Comidas que tiene que evitar

Por el tipo de aparato ortodóntico que tiene puesto, es aconsejable que evite ciertas comidas.

NO...NO...NO...Favor de NO comer estas comidas!

Comidas Chiclosas o dulces Duros :

Chicle
Ricos Besos
Starbursts
Manzanas de Caramelo
Dulces de caramelos
Caramelo de orozuz
Dulces
Tootsie Rolls
Jolly Ranchers
Jaw Breaker
Paletas
etc.



Comidas :

Nueces
Carne de Res
Manzana (solo si lo corta en pedazos)
Rosca de Pan
Pan de Pizza



Zanahoria (no cocinada o cortada en pedazos)
Doritos
Galleta salada
Elotes/ Corn nuts
Costillas



Favor de No ingerir comidas alta en Azúcar!

Coma menos:

Dulces
Helados
Pasteles
Galletas
Tarta

Tome menos:

Soda
Bebidas con azúcar

Comidas altas en azúcar causa sarro y también causa caries en los dientes. Comidas duras dañan los alambres, causando que se doblen y que se despegue el cemento debajo de los braquetes o las bandas. Comidas crujientes pueden causar que se caigan los braquetes o que se aflojen. Comidas chiclosas causan que el alambre se saque de posición o que los braquetes se aflojen.

A pesar de todo su cuidado, todavía puede dañar su aparato ortodóntico por accidente. Si nota un braquete o alambre flojo o despegado por favor llame a la oficina. Guarde el braquete, banda o alambre para traerlo su próxima cita. Si un alambre lastima su boca, llame a la oficina para ajustar el alambre. Cepillarse y usar hilo dental es muy importante. Es recomendado cepillarse por lo menos 3 a 5 minutos 3 veces a día.

Mal higiene dental puede causar encías inflamadas, rojas y infectadas. Tejido puede crecer sobre las bandas y braquetes. Si pasa, la Dra. le quita los aparatos ortodónticos hasta que la condición de las encías mejore.