

Qué puedo comer con Ortodoncia y brackets?



Ahora que tienes ortodoncia debes saber cómo cuidar de tus brackets durante todo tu tratamiento en clínica dental en Guatemala Dr. Carlos A. Toledo E.

Debes evitar comer ciertos alimentos, para no lastimar ni desprender los aparatos de ortodoncia que te hemos colocado.

No te preocupes el tiempo pasa volando y pronto estarás de nuevo comiendo todo eso que te gusta.

Qué alimentos no debo comer con ortodoncia o brackets?

1. Alimentos pegajosos y dulces como:

Toffee, Skittles, chocolates pegajosos como Snickers, Regaliz, Gummy Bears, quiebra dientes.

2. PopCorn, Nachos o Tostadas, Cacahuates japoneses o maní.
3. Alimentos súper duros como:

Chicharrones, bolillo duro, nueces enteras, barras de granola crujientes o congeladas, palomitas de maíz, cortezas de pizza duras.

4. Elote (desgranado sí).
5. Manzana (partida con cuchillo sí).
6. Demasiado limón (el ácido en exceso puede manchar el esmalte).
7. Paletas chiclosas o bombones con chicles (dulces si sin morderlos).

8. Masticar hielo.
9. Chiharrones.
10. Morder tus uñas, cortar tape o hilo con los dientes.
11. Morder objetos duros como bolígrafos, lápices y otros.