

# CUIDADOS PARA TUS APARATOS ORTODÓNCICOS

No jugar con los alambres o alguna otra parte de tus aparatos, ya sea con tus dedos, lengua u algún objeto extraño

## ***Prohibido comer:***

- Alimentos duros: esto incluye cualquier tipo de pan duro, frutos secos o verduras crudas.
- Carne dura: los snacks típicos de carne seca pueden aflojar el arco dental y los brackets.
- Hielo: No pasa nada si tienes hielo en tu bebida, o si chupas el hielo. Pero NO muerdas el hielo, esto puede tratarse de una de las razones más populares por las que nuestros pacientes acuden por daños.
- Caramelos duros: Ya de por sí el azúcar de este tipo de alimentos es malo para tus dientes, pero es que también se trata de algo que puede llegar a ser muy perjudicial para tus brackets.
- Los alimentos pegajosos: tienden a quedarse pegados en el aparato, haciendo que la limpieza se vuelva una pesadilla.
- No comestibles: Somos muchos los que tenemos la manía, inconsciente, de masticar bolígrafos o mordernos las uñas, malos hábitos que pueden afectar al estado de nuestros brackets.
- Alimentos altos en azúcares ya que estos son predisponentes a padecer caries.

## ***Qué alimentos puedes consumir:***

- Frutas blandas: uvas, melón, kiwis, mandarinas, banana, frutillas.
- Verduras: hervidas, o cocinadas al vapor, ayudará para hacerlas más blandas.
- Productos lácteos: el yogurt y el queso son buenas alternativas.
- Carnes blancas: pollo, pavo, embutidos, pescado.

