DR. PAOLO VAVASSORI
STUDIO DENTISTICO

DIETA PORTATORI DI APPARECCHI ORTODONTICI

La terapia che hai appena iniziato sarà efficace e rispetterà i tempi stabiliti se Tu farai attenzione a ciò che mangi. Il Tuo apparecchio deve rimanere integro e gli attacchi devono restare ben fissati ai denti. Non vogliamo interferire con il Tuo apporto nutrizionale, Ti chiediamo solo di evitare alcuni alimenti che, per esempio, sono in grado di disgregare il cemento sotto le bande o sotto gli attacchi. Un paziente attento può avere un regime dietetico bilanciato e non mettere a rischio il lavoro del dottore: noi speriamo che Tu voglia essere questo tipo di paziente. I cibi elencati di seguito sono quelli che abbiamo trovato essere la causa più comune di perdita di bande, attacchi e rottura di apparecchi.

CIBI DURI

-GHIACCIO, GHIACCIOLI (possono essere solo succhiati)
- PIZZA CROCCANTE, CROSTA DELLA PIZZA
- NOCI E NOCCIOLINE DI TUTTI I TIPI, POP CORN
- CARAMELLE DURE, CROCCANTI E TORRONI
- FRUTTA E VERDURA DURA (ad es.: mele, carote, finocchi possono essere mangiati solo grattugiati o a fettine oppure cotti)
-CARNE CON L'OSSO (costolette e braciole possono essere mangiate dopo averle private dell'osso; evitare la selvaggina)

CIBI GOMMOSI

- CHEWING-GUM (anche quelli senza zucchero)
- CARAMELLE GOMMOSE, BARRETTE (eliminare solo quelle con ripieno gommoso vedi Mars, Milky Way, Lion.....)

CIBI DOLCI

Dopo aver mangiato una fetta di torta o una barretta di cioccolato è opportuno che Ti lavi immediatamente i denti; se non lo fai, c'è il rischio che si formi placca batterica (responsabile della carie). Se non hai con Te lo spazzolino, almeno risciaquaTi la bocca con acqua. Non abusare, comunque, di:

- TORTE, GELATI, BIBITE (coca-cola, aranciata, succhi di frutta ecc...)

Un ultimo consiglio: spazzolarTi i denti è sempre importante ma lo è ancora di più quando hai un apparecchio ortodontico. E' necessario lavorare con impegno ma quando il Tuo trattamento sarà completato e gli attacchi verranno rimossi, sarai orgoglioso/a di sorridere. RicordaTi che un sorriso è per sempre!