



**DRA. MARTA SERRA-SERRAT**

ORTODONCISTA, CLÍNICA ESPECIALITZADA EN ORTODÒNCIA.

PLAÇA ADRIÀ 6. 08021 BARCELONA. TEL. 93 200 20 92. FAX 93 200 26 99

## **SI LLEVAS BRACKETS, NO DEBES COMER:**

Si llevas brackets debes evitar ciertos alimentos como los que describimos a continuación, todos ellos provocan que se despeguen los brackets y tú tratamiento se alargará en el tiempo. Si se despega un bracket debes retirarlo de la boca, guardarlo cuidadosamente y llamarnos por teléfono para avisarnos y poderlo cementar de nuevo durante la próxima visita.

Debes evitar comer cosas **duras y crujientes** como: la corteza de pan, tostadas y palitos, aceitunas con hueso, cerezas, frutos secos: (palomitas, pipas, avellanas, nueces, quicos) turrone. No debes comer ningún tipo de cereales ni galletas a no ser que las mojes en leche u otros líquidos y las dejes reblandecer. También debes evitar mordisquear bolígrafos, lápices ni si quiera fruta. Debes usar SIEMPRE el cuchillo y el tenedor para cortar la fruta.

Debes evitar comer cosas **pegajosas**: como chicles, caramelos, regaliz, sugus.

Todos estos alimentos podrían romper el aparato y hará que tu tratamiento sea más largo. Recuerda que debes cepillarte muy bien los dientes, encías y brackets después de comer cualquier alimento.

Para que tu tratamiento vaya bien y obtengamos un buen resultado, es importante mantener una buena higiene como te explicamos en la clínica y no faltar nunca a las visitas.