

Guia de Comida

Por que hay restricciones de comida?


The Orthodontists

Sus brackets están diseñados para ser resistentes, pero pueden romperse si no siguen las instrucciones proporcionadas por su ortodoncista. **Comer comida dura, crujientes, masticables o pegajosos** puede ejercer presión sobre los brackets o los alambres, lo que puede hacer que se rompan. Además los hábitos que algunas personas pueden tener también pueden romper los brackets, como **mordese las uñas y masticar lapiceros**. Lo que nos ponemos en la boca no es todo lo debemos preocuparnos, a veces no es lo que comemos sino **COMO** comemos. Es importante recordar que las **mordidas pequeñas y masticando con cuidado** serán la mejor manera de mantener nuestros brackets puestos!



Comida a **EVITAR** con brackets:

Duras



Crujientes



Masticables/Pegajosos



Comida que PUEDES disfrutar con

Suave

Mordidas pequeñas /Comida cortada

