Alimentación con brackets

Con brackets puedes comer casi de todo. La clave está en **cómo** lo comes: los alimentos duros o pegajosos pueden soltar brackets y doblar alambres, lo que retrasa el tratamiento.

MEJOR EVITAR	POR QUÉ	ALTERNATIVA
Caramelos masticables, chicle, calugas, gomitas	Se pegan y despegan brackets	Chocolate blando, helado
Hielo, caramelos duros, cabritas	Sueltan brackets y doblan alambres	Fruta fría, yogur congelado
Frutos secos enteros, maní	Muy duros	Picados o en crema
Manzana, pera o zanahoria a mordiscos	Morder con los dientes de adelante suelta brackets	Cortadas en trozos o láminas
Choclo en mazorca	Mismo problema al morder	Choclo desgranado
Costillas, alitas, carne con hueso	Fuerza al morder y tirar	Carne sin hueso, en trozos
Pan muy duro o tostado	Corteza dura	Pan blando o en trozos pequeños

BUENOS HÁBITOS

- Corta los alimentos en **trozos pequeños** y mastica con las muelas.
- Limita bebidas **azucaradas y ácidas** (bebidas, jugos, isotónicas); si las tomas, que sea con las comidas y enjuágate con agua.
- Cepíllate o al menos enjuágate después de comer.

MANÍAS QUE TAMBIÉN SUELTAN BRACKETS

- Morder lápices, lápices pasta o tapas.
- Comerse las uñas.
- Abrir envases con los dientes.

> **¿Se soltó algo mientras comías?** No es una urgencia. Guarda la pieza si salió, protege con cera si roza y contáctanos para coordinar.

¿Dudas? Escríbenos o llámanos
+56 9 3436 4467 · Av. Hernando de Aguirre 162, of. 1006, Providencia

Agenda tu hora escaneando aquí