

ORTODONCIA Y SU DIETA

Alimentos que no se pueden limpiarse de frenillos pueden causar decoloración y el deterioro de los dientes. A pesar de nuestros aritos y algunos de nuestros frenillos son de metal, son frágiles y generalmente están dañados por comer algunos alimentos, llevándonos así más tiempo para finalizar nuestro tratamiento.

ABSOLUTAMENTE NO

CHICLES SIN AZÚCAR O REGULAR

**ALIMENTOS
PEGAJOSOS**

**ALIMENTOS
DUROS**

Regaliz (licorice) Sugar Daddies/Babies Gummy Bears Toffee
Tootsie Rolls Caramelos Starbursts Now & Later
Hielo Nueces Palomitas de maíz (popcorn) Jolly Ranchers
Carne seca (jerky) Tacos Panecillos (pan francés) Papas fritas
Mazorcas de maiz Pizza crust Pretzels duros Turrónes Bagels
Manzanas y zanahorias (nadamas en trozos pequeños)

MINIMIZAR EL CONSUMO DE AZÚCAR

**COMO
MUCHO MENOS**

Caramelos Helado Galletas Pastel (cake, pie)

**BEBER
MUCHO MENOS**

Refrescos (sodas) Té con azúcar Gatorade/Powerade
Kool-aid Bebidas de energía

EVITAR LA MASTICACIÓN DE PLUMAS, LÁPICES, UÑAS

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Usted puede ser capaz de resolver muchos problemas de frenillos temporalmente por su cuenta hasta que puedes hacer una cita de reparación con nuestra oficina. Estos problemas no deben causar demora en su tratamiento.

**FRENILLOS O
BANDAS SUERTAS**

Si la banda o el frenillo está todavía en el arito, deja en su lugar. Si incómoda, aplicar cera. Si se sale por completo, guarda la banda o el frenillo en una bolsa de plástico pequeña.

**IRRITACIONES
DE ARITOS**

Mueve el arito lejos de la zona irritada con pinzas, un pedazo de algodón o una goma de borrar. Si ay algun malestar, aplicar cera.

**SEPARADORES
PERDIDOS**

Notifíquenos en la próxima cita.

MALESTAR

Utilice enjuagues de agua tibia con sal y/o Advil o Tylenol.

**HEADGEAR NO
CABE**

Causada a veces por no utilizar a la forma correcta. Si el aparato está doblada, llame a la oficina inmediatamente.

**APARATO
SUELTA**

Si el aparato sobresale o pincha, aplicar cera sobre el mismo.

**¡Si usted siente que no puede arreglar un problema por su cuenta,
por favor llámenos tan pronto como sea posible!**



IDALIA LASTRA D.M.D.

305 - 856 - 7180