

A EVITER : LES ALIMENTS DURS, CROQUANTS ET COLLANTS !

Les **aliments durs et croquants**, car ils comportent un grand risque de bris ou de décollement de vos appareils orthodontiques. Ils doivent absolument être abolis de votre diète pendant votre traitement.

Les **crudités** (carotte, céleri, radis, etc.) et les fruits complets crus, tels que les pommes et les fruits qui ne sont pas tout à fait mûrs. Toutefois, vous pouvez les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres ou les consommer crus, mais râpés.



Les **noix très dures**, telles que les amandes entières, les arachides, les noix du Brésil, les noisettes, etc. Lorsque c'est possible de le faire, il est permis de les consommer broyées ou en petites tranches.

Les « **casses plaquettes** », les pastilles pour la toux, les suçons et les autres friandises et les bonbons durs, tels que les Skittles et les M&Ms aux arachides. Si vous ne pouvez-vous empêcher d'en manger... laissez les fondre plutôt que de les croquer. Le **maïs soufflé** (popcorn) est particulièrement nocif : les grains de maïs durs et non éclatés sont difficiles à croquer et les écailles peuvent se loger sous la gencive et causer une infection. Une gencive infectée ralentira les mouvements dentaires.

Les **frites** qui sont dures et croquantes ou dont les coins sont un peu trop cuits. Vous pouvez vous abstenir de manger celles qui sont trop petites, couper les bouts durs ou simplement couper les frites et les pommes de terre en petits morceaux avant de les consommer.



Les bretzels et les craquelins rigides. Si une petite fringale salée vous envahit l'esprit, vous pouvez privilégier les croustilles « ordinaires » qui sont moins dures ou laisser les autres types de croustilles et de craquelins ramollir avant de les mâcher.

Les **croustons** à salade, à moins qu'ils aient ramolli avec de la vinaigrette dans la salade.

Certaines sortes de céréales peuvent être particulièrement dures et croquantes lorsqu'elles sont sèches. Il est donc interdit d'en manger sans les avoir fait ramollir dans du lait ou un autre liquide au préalable.

Les **aliments collants** sont également à proscrire dans le cadre d'un traitement d'orthodontie, car ils peuvent rester pris entre les broches ou dans le fil orthodontique. Si vous essayez de déloger un aliment collant, vous risquez d'endommager les appareils et/ou le fil.

La **gomme à mâcher** sous toutes ses formes, sans exception ! Si vous désirez rafraîchir votre haleine après un repas, vous pouvez vous brosser les dents ou faire un bain de bouche.

Le caramel collant, les "toffy", les rouleaux aux fruits, les grosses guimauves et toute autre friandise qui peut coller aux appareils lorsqu'elles ramollissent.



HABITUDES À ADOPTER DURANT LE TRAITEMENT

Il est important de maintenir une alimentation équilibrée pendant votre traitement d'orthodontie. Par contre, certaines habitudes alimentaires, qui sont habituellement inoffensives lorsque vous ne portez pas d'appareils orthodontiques, doivent être abandonnées durant votre traitement.

ÉVITER DE MORDRE AVEC LES DENTS D'EN AVANT

Les dents antérieures peuvent devenir douloureuses avec les appareils orthodontiques. Mordre dans des aliments avec les dents d'en avant peut occasionner des inconforts, mais aussi solliciter les appareils au point où ils peuvent s'endommager.

Pendant que vous portez vos appareils orthodontiques, vous devriez avoir le réflexe de manger des aliments en assez petites bouchées pour éviter de devoir les croquer d'abord avec les dents antérieures. Les dents postérieures devraient être les seules à mastiquer les aliments.

HABITUDES À ABANDONNER PENDANT ET APRÈS LE TRAITEMENT

En plus des aliments à proscrire à cause du risque d'endommager ou de décoller les boîtiers orthodontiques, certaines habitudes peuvent également faire des dommages aux appareils orthodontiques ou allonger inutilement votre traitement. Il est donc recommandé de faire les efforts nécessaires afin de les laisser de côté durant le traitement, et préférablement après le traitement, car elles sont nocives pour la dentition.

Mâchouiller des crayons, des stylos ou tout autre objet dur par distraction ou par concentration.



Ronger vos ongles ou essayer d'enlever les petits bouts de peau autour de vos ongles avec vos dents.

Tenter d'ouvrir un emballage de plastique, souple ou dur, à l'aide de vos dents. Une paire de ciseaux est beaucoup plus adaptée pour cette tâche !