

# 05 L'ALIMENTATION

Les appareils d'orthodontie sont relativement fragiles. Il faut donc en prendre le plus grand soin.

**Toute détérioration de votre appareillage, retarde la fin de votre traitement.**

## Il faut éviter

- \* les aliments durs
- \* les aliments collants
- \* les aliments trop sucrés
- \* les stylos et autres crayons !!

**En effet, ils peuvent :**

- tordre les arcs
- desceller les bagues
- décoller les attaches

**Par conséquent :**

- coupez vos aliments
- mangez de plus petits morceaux
- mastiquez doucement

Une fois l'habitude prise vous ne vous en rendrez même plus compte.

## Gestes à proscrire

- \* croquer dans certains fruits durs à pleines dents
- \* ronger les os de poulet ou du maïs
- \* manger des amandes, cacahuètes, pistaches...
- \* mordre dans un sandwich

**En bref :**

**Ne croquez pas  
N'arrachez pas  
Mordez délicatement**

## Aliments interdits

Pendant toute la durée du traitement, certains aliments sont interdits :

- \* bonbons, sucettes
- \* nougats
- \* caramels, carambars
- \* chewing-gums (sucrés ou non)
- \* chocolats
- \* réglisse



**Ils entraînent à coup sûr des fractures des appareils et par la même occasion nuisent à la bonne marche de votre traitement. Cela aura donc un impact sur la durée de ce dernier.**



**docteur olivier guedj** chirurgien dentiste

▲ 21 avenue du Bel Air 75012 Paris ☎ 01 43 73 00 01 🌐 www.olivierguedj.fr