



Conseils

Un traitement d'orthodontie n'est pas une punition! Vous allez vite vous rendre compte qu'il est facile de vivre avec l'appareillage sans se priver de tout ce que l'on aime. Suivre les conseils de ce document vous permettra de passer à travers votre traitement sans trop de difficultés tout en maintenant sa durée au minimum.

Pour protéger l'intégrité de vos appareils et de vos dents, il est important de suivre les conseils suivants :

- ✓ Abstenez-vous de mâcher de la gomme (même celle qui ne colle pas).
- ✓ Évitez les aliments collants (tire d'érable, jujubes, caramels et autres bonbons collants). Laissez-les fondre en bouche avant de les mastiquer.
- ✓ Ne croquez pas les aliments très durs comme les bonbons et le chocolat. Cassez le chocolat en petits morceaux et laissez les bonbons et les morceaux de chocolat fondre en bouche.
- ✓ Coupez les fruits et légumes crus et croquants (pommes, poires, céleris, choux-fleurs, carottes, etc.) en rondelles, en tranches ou en bâtonnets fins et mastiquez-les avec précaution avec les molaires.
- ✓ Ne croquez pas directement dans une pomme. Coupez-la en tranches et enlevez le centre.
- ✓ Si vous mangez un fruit à noyau ou des olives avec un noyau, soyez attentif à ne pas croquer ce dernier. Idéalement, ôtez-le avant de croquer dans l'aliment en question.
- ✓ Enlevez les grains de l'épi de maïs. N'y mordez pas directement.
- ✓ Enlevez la viande des côtes levées et des ailes de poulet. Ne mordez pas ou ne grugez pas les os.
- ✓ Prenez une petite quantité de nourriture à la fois et mastiquez avec précaution au niveau des molaires.
- ✓ Soyez prudent avec la croûte de certains pains (pain baguette) et certaines barres tendres qui peuvent parfois être très dures. Mangez-les avec précaution.
- ✓ Humectez les céréales dures avec du lait afin de les ramollir.
- ✓ Ne croquez jamais un cube de glace! Laissez plutôt fondre les glaçons en bouche.
- ✓ Cassez les noix en deux morceaux avant de les manger.

- ✓ Choisissez les croustilles minces qui peuvent être mangées normalement. Les croustilles plus dures doivent être cassées en morceaux et ramollies en bouche avec la salive avant de les mastiquer.
- ✓ Évitez le maïs soufflé. Si vous ne pouvez y résister, ne prenez qu'un morceau à la fois et assurez-vous qu'il est bien éclaté. Mastiquez avec précaution. Les grains non éclatés ne doivent pas être mangés.
- ✓ Limitez votre consommation d'aliments sucrés comme les boissons gazeuses, les bonbons et le chocolat. N'oubliez pas qu'il est important de brosser vos dents après avoir mangé ce type d'aliment.
- ✓ Ne manipulez pas l'appareillage avec les doigts, les ongles ou tout autre objet.
- ✓ Évitez de mordiller les ongles, les crayons, les ustensiles ou tout autre objet dur.
- ✓ N.B. Les chaînes élastiques et certaines ligatures peuvent changer de couleur si elles sont en contact avec du vin, du tabac ou des aliments tels que le curry et le safran.



Conclusion

Vous pouvez manger la majorité de vos aliments préférés en prenant soin de les apprêter correctement, de prendre de petites bouchées à la fois et de mastiquer avec précaution.

Bon début de traitement!

N'hésitez pas à nous contacter au 819 379-6626 ou au info@orthomauricie.com pour toute question.