



## Le saviez-vous ?

Les appareils d'orthodontie fixes nécessitent une attention particulière vis à vis de l'alimentation.

En effet, certains aliments peuvent décoller ou desceller l'appareil. Il faut donc **adapter** son alimentation pendant **toute** la durée du traitement.

## Astuce !

L'UFSBD recommande un brossage des dents **2 minutes 2 fois par jour** en prévention des pathologies **bucco-dentaires**.

gsk   
dentel

Gwenaëlle SEBILLE KERNAUDOUR

*Docteur en Chirurgie Dentaire  
Spécialiste qualifiée en Orthodontie exclusive*

1 rue Hélène Boucher - 22300 LANNION

**02 96 14 08 84**  
contact@dentel.bzh

[www.dentel.bzh](http://www.dentel.bzh)

@lunestudio.fr

Adapter son  
**Alimentation**

## À éviter !

- Les aliments durs
- Les aliments collants
- Les aliments trop sucrés

Car ils peuvent tordre les arcs, desceller les bagues, décoller les brackets ou provoquer des caries.



Toutes ces détériorations pourraient retarder l'avancée du traitement et décaler sa fin.

## Astuces

Les astuces qui permettent d'éviter les incidents.

- Manger des morceaux plus petits.
- Manger doucement.
- Couper certains aliments comme les fruits durs au lieu de croquer dedans.

## Mauvaises habitudes

Certaines mauvaises habitudes sont à proscrire car elles peuvent également détériorer les appareils

- Mordre des stylos ou autres objets.
- Se ronger les ongles.



## Aliments interdits

pendant toute la durée du traitement

- Bonbons
- Sucettes
- Chewing-gum
- Fruits secs
- Sandwich
- Croûtes de pain
- Caramels
- Croûtes de pizza
- Carambars
- Kouign-Amann
- Gâteaux secs
- Carré de chocolat
- Nougats
- Fruits à noyaux