



JMKdent
ortodoncja u specjalisty

📍 Kompasowa 1/49, Warszawa ☎ +48 22 401 21 22

✉ info@jmkdent.pl 🌐 www.jmkdent.pl

DIETA PACJENTÓW NOSZĄCYCH ZAMKI APARATU STAŁEGO

Naszym celem jest zapewnienie Ci pięknego uśmiechu. Ten efekt może być osiągnięty tylko wtedy, gdy zamki są przymocowane do zębów. Niektóre pokarmy mogą złamać pierścienie lub zamki, wygiąć łuk i przetamać cement pod pierścieniami czy zamkami powodując nieszczelność i prawdopodobieństwo powstania próchnicy. Wszystkie te problemy przedłużają czas leczenia.

Uważny pacjent może stosować zbalansowaną odżywczo dietę i nie uszkodzić swojego aparatu. Kategorie produktów wymienione poniżej są przykładami tych, które powodują poluzowanie pierścieni, zamków i złamania aparatów. Prosimy pamiętać, że to tylko częściowa lista. Należy samodzielnie zdecydować, do której z kategorii poniżej należy to, co państwo właśnie jedzą.

POKARMY TWARDE

Prosimy unikać wszystkich twardych pokarmów, które chrupią gdy się na nie nagryza, pokarmów z twardym środkiem, z pestkami, z kośćmi lub zylastych. Poniższe pokarmy są szczególnie nie zalecane, gdy ma się zamki na przednich zębach:

- Lód, popcorn (twarde ziarna),
- Twarde cukierki (np. landrynki),
- Twarde kawałki ciasta z pizzy,
- Ziarna, chipsy czy orzechy,
- Bajgle, marchewki i jabłka (mogą być spożywane jedynie pokrojone na małe słupki rozmiaru otówka),
- Gotowane kolby kukurydzy (mogą być spożywane jeżeli ziarenka są pokrojone i oderwane od kolby),
- Żeberka, brzoskwinie (wszystko, co ma twardy środek może być spożywane po oddzieleniu od kości, lub po usunięciu pestki).

POKARMY KLEJĄCE I CIĄGNĄCE SIĘ

- Guma do żucia
- Karmelki, krówki lub toffi, cukierki z karmelem,
- Żelki,
- Wszystko, co lepkie.

POKARMY SŁODKIE

Należy ograniczyć spożycie słodkich pokarmów i napoi. Wprawdzie nie powodują one uszkodzeń aparatów, ale sprzyjają pojawianiu się próchnicy. Jeśli nie możesz wyeliminować tych pokarmów - ogranicz je do jednego dziennie i myj zęby po ich zjedzeniu. Jeśli nie możesz wyszczotkować zębów - wyptucz usta wodą, ewentualnie pij wszystkie napoje gazowane przez słomkę.

- Ciasta, torty, lody, ciasteczka, czekolada,
- Słodkie napoje, gazowana woda sodowa,
- Lemoniada.

Bądź czujnym obserwatorem zamków. Poinformuj nas, gdy zauważysz, że zamek się odkleił lub poluzował.
NIE CZEKAJ DO NASTĘPNEJ WIZYTY, SPRAWDZAJ CODZIENNIE SWÓJ APARAT.