

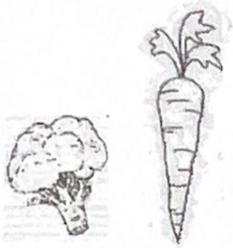
# GUIDE ALIMENTAIRE ORTHODONTIQUE

## ALIMENTATION

Les aliments durs, croquants ou collants peuvent endommager les appareils en pliant les fils, en décollant des boîtiers ou en décimentant les bagues.

*N.B. Si un patient, à cause de sa négligence, se présente trop souvent avec des boîtiers décollés, des frais supplémentaires seront chargés afin de couvrir les frais de remplacement des pièces et le temps supplémentaire nécessaire.*

Aliments à consommer avec prudence :



### **Les légumes**

doivent être cuits de préférence et ou coupés en petits morceaux lorsqu'ils sont mangés crus.

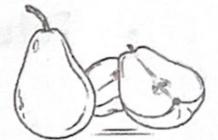
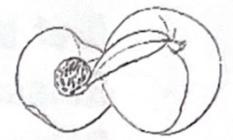


### **Le maïs**

doit être enlevé de l'épi avant de le manger.

### **Les fruits**

Prendre garde aux fruit des noyaux au centre.



### **La pomme**

ainsi que les autres fruits que l'on mange à pleines dents doivent être coupés en morceaux.



Aliments à consommer avec beaucoup de prudence :

- La gomme (uniquement permis, les gommes sans sucre comme la Trident.
- Les noix (amandes, arachides, noix d'acajou, etc.)
- Les barres tendres et autres barres collantes
- Les croutons, le pain baguette et les 'toast Melba'.
- Faire attention aux grains de maïs non-éclatés dans le pop-corn.

Enfin, il existe une tonne d'autres aliments non mentionnés qui sont durs ou collants et qui peuvent endommager l'appareillage. Il s'agit tout simplement d'y aller avec le bon sens dans le choix des aliments.

En terminant, nous vous rappelons que nous sommes à votre entière disposition si vous avez des interrogations ou des questions. N'hésitez surtout pas à communiquer avec nous. Il nous fera un plaisir de vous répondre.

# GUIDE ALIMENTAIRE ORTHODONTIQUE

Au cours de votre traitement d'orthodontie, il se peut que vous éprouviez de la sensibilité ou douleur ce qui rendra la mastication difficile. Entre autre à la mise en bouche des boitiers et lors de certains changements de fils. Voici quelques idées de repas à texture liquide ou molle pour vous aider lors de ces moments. L'utilisation d'un mélangeur ou d'un robot culinaire pourrait vous être utile pour réduire certains aliments en purée.

- Soupe, crème ou potage
- Smoothie (avec yogourt grec pour plus de protéine)
- Purée (fruit, légume, viande)
- Pâtes bien cuites
- Œuf brouillé
- Boisson protéinée vendue en épicerie
- Poisson qui se défait à la fourchette
- Tofu

Mise à part les moments de sensibilité/douleur, vous pouvez manger comme à votre habitude à l'exception de quelques aliments qui sont proscrits ou qui doivent être mangés différemment.

## Aliments proscrits :

- Popcorn
- Bonbon dure
- Gomme à mâcher
- Jujube
- Barre tendre
- Noix
- Pain baguette
- Croute de pizza
- Les légumes et les fruits durs

## Aliments à manger différemment :

- Couper la viande en petit morceau et les manger avec les molaires
- Ne pas gruger après l'os de la viande (ex : aile de poulet)
- Les grains de maïs doivent être enlevés de l'épie.