



Istruzioni su come mangiare con un apparecchio ortodontico

Contrariamente a quanto si pensa, una persona che porta un apparecchio fisso può mangiare una grande varietà di cibi, avendo, però, l'accortezza di evitare tutti quelli che possono provocare l'usura o la rottura degli attacchi dell'apparecchio dentale, compromettendone l'efficacia.

Soprattutto all'inizio, con un apparecchio ortodontico nuovo, si tratterà di modificare la dieta.

Una regola fondamentale è quella di prestare attenzione alla masticazione. Ecco alcuni suggerimenti:

- Tagliare il cibo in piccoli bocconi, facili da masticare.
- Scegliere alimenti morbidi. Per i primi giorni, in particolare, attenersi ad una dieta semi liquida con yogurt, zuppe, budini, purè di patate, frutta e verdura cotta.
- Evitare cibi molto croccanti o duri come torrone, pane particolarmente duro, croste di pizza, di parmigiano, verdure crude dure, carote crude, mele, noccioli di pesca, caramelle, chewing-gum. Tutto ciò potrebbe seriamente rompere o danneggiare l'apparecchio e allungare la durata del trattamento.

Se, anche modificando la dieta, con un apparecchio ortodontico nuovo si provano ancora fastidio in bocca o un po' di dolore, provare a:

- Mangiare lentamente e con attenzione.
- Cercare di schiacciare gli alimenti premendoli sul palato con la lingua e usare i denti posteriori.
- Prendere un antidolorifico o succhiare un cubetto di ghiaccio, senza masticarlo!
- Usare la cera che si compra in farmacia per ricoprire le parti dell'apparecchio in metallo che irritano la bocca.
- Fare dei risciacqui salini con sale da tavola sciolto in acqua tiepida per prevenire infezioni.
- Evitare che i denti dell'arcata superiore ed inferiore entrino in contatto fra loro.

Superata la fase iniziale, una volta abituatisi all'apparecchio ortodontico, sarà, comunque, sempre necessario attenersi ad un codice di comportamento composto da poche, semplici regole:

- Evitare sempre di addentare cibi croccanti, come le patatine e i pop corn, o duri (se necessario, tagliarli a fette).
- Evitare frutta e verdura filamentose, i cui residui possono facilmente rimanere incastrati nell'apparecchio.
- Evitare cibi appiccicosi, tipo il caramello.
- Evitare grasso animale, come quello del prosciutto crudo, e salumi a pasta grassa.
- Evitare zuccheri e amidi. I batteri si nutrono di questi elementi formando la placca. Se questa si accumula sull'apparecchio ortodontico, rimarrà a contatto con i denti e ne consumerà il calcio. Limitare, quindi, i cibi ricchi di zucchero come il gelato, le caramelle, il cioccolato e le bibite gassate.
- In generale, essere delicato con i propri denti e con il proprio apparecchio.

I fili in materiale metallico, gli elastici e gli attacchi o placchette (dette anche brackets) richiedono attenzione, per quanto riguarda sia la pulizia dei denti che la masticazione dei cibi.

Tuttavia, superate le difficoltà dei primi giorni, ci si abitua e i risultati ripagheranno ampiamente dei piccoli sacrifici iniziali.