



## Ortodonzia

### Abitudini Alimentari Nei Portatori Di Apparecchi Ortodontici

La masticazione di determinati alimenti, come la frutta secca, le carni, la frutta, la verdura fresca e altri alimenti duri o di consistenza gommosa, può risultare scomoda per i portatori di apparecchi ortodontici, poiché sono sensibili alla deformazione e/o al distacco dell'apparecchio ortodontico. Per questo motivo in molte occasioni risulta necessario eliminare questi alimenti, temporaneamente, dall'alimentazione abituale, cosa che potrebbe portare a una riduzione dell'apporto di vitamine, minerali e fibre.

#### Suggerimenti:

- È conveniente sbucciare i pezzi di frutta e le altre verdure.
- Tagliare la frutta e le verdure in piccoli pezzi e in senso perpendicolare alla direzione delle fibre faciliterà la masticazione (1).
- Fare lo stesso con le carni e tagliarla in piccoli pezzi.
- Si dovrebbero evitare alimenti come caramelle o gomme da masticare, poiché potrebbero aderire agli apparecchi (1).
- Frantumare i frutti secchi prima di inserirli nei differenti piatti.

Generalmente, i dispositivi sono ben fissati ai denti, ma bisogna avere la massima attenzione con gli alimenti più duri, poiché potrebbero muovere il serraggio e influenzare l'esito del trattamento ortodontico (1). Quanto più siano morbidi, tritati o in piccoli pezzi, meglio è.

Talvolta gli apparecchi ortodontici potrebbero strofinare sulla mucosa orale e facilitare la presenza di ulcerazioni come piaghe e afte (1). In questi casi è importante ridurre al minimo il disagio. Per fare ciò, si consiglia di:



- Evitare gli alimenti acidi (agrumi, ananas, pomodoro, aceto) (1,2).
- Evitare gli alimenti duri (2).
- Non consumare bevande alcoliche.
- Non assumere bevande o alimenti eccessivamente caldi (2).
- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina A (latte, uova) e di beta-carotene, poiché aiutano a rigenerare la mucosa.

I primi giorni in cui avviene il processo di adattamento agli apparecchi ortodontici si consiglia l'uso di una "dieta soft" (2) basata su alimenti come il latte, lo yogurt, la semola, le patate, la pasta, il pane, il pollo o la carne magra bollita, il prosciutto cotto, il pesce, la frittata, l'uovo alla coque e i biscotti immersi nel latte (2).

La prevenzione della salute della nostra bocca deve essere sempre il nostro obiettivo principale. Pertanto è consigliabile seguire una dieta equilibrata e varia e mantenere una completa igiene orale.

#### Bibliografia

1. Zona Ortodonzia.com. Portal de orientación al paciente de ortodonzia. Alimentación y ortodonzia. Disponible en: [http://www.zonaortodonzia.com/riesgos\\_alimentacion.htm](http://www.zonaortodonzia.com/riesgos_alimentacion.htm) (fecha de acceso:5/4/2011).
2. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill; 2004. p. 277-9.