

Сегодня вам зафиксировали брекет-систему. Каждый брекет прочно и надежно приклеен к зубу с помощью специального композитного материала. Но нужно помнить, что брекет-система – это аппарат хрупкий и нежный и относиться к нему нужно бережно и аккуратно!

Употребление твердой, жесткой, вязкой пищи может привести к отклеиванию брекета и поломке дуг. **Сами по себе брекет не отклеиваются!**

**Повторная фиксация брекета не является плановой процедурой и оплачивается отдельно.** Мы составили специальное орто-меню, которое минимально ограничит вас в еде и позволит сохранить все брекеты на своих местах.

**Что же нельзя кушать весь период ортодонтического лечения?**

- Все твердое – сухарики, бублики, орешки, семечки, чипсы, поп-корн, воздушный рис, козинаки, шоколад с орехами, хлеб с семечками, кукуруза ( может отклеить брекет).
- Все вязкое – ириски, жвачки, железные конфеты (прилипает к брекетам и сложно вычищается).
- Cola и другие газированные напитки ослабляют фиксацию брекета.

**А, также:**

- Не увлекайтесь очень холодным и очень горячим. Особенно нежелательны перепады температуры, это может нарушить работу дуги. Мороженое можно кушать ложечкой.
- Будьте внимательны, вынимайте руками косточки из фруктов (вишни, абрикосы, виноград, персики и т. д.), следите за косточками в арбузах, дынях, гранате.
- Не грызите лед, карамельки, ногти и др.
- При лечении керамическими или сапфировыми брекетами, для того, чтобы меньше окрашивались лигатуры, ограничьте употребление крепкого черного чая, соков из пакетов, красного вина, черники и др. красящих продуктов.

***Все, что вы кушаете нужно резать на маленькие кусочки или отламывать, но не откусывать и не грызть!***

***Очень скоро вы убедитесь, что с брекетами можно кушать практически все. Главное, чтобы вы руководствовались здравым смыслом и пониманием того, что брекеты сами не отклеиваются.***

***Удачи вам!***

