



**PEDIATRIC DENTISTRY
TEEN & ADULT DENTISTRY
ORTHODONTICS FOR ALL AGES**

Food and Your Appliances

A careful patient can probably eat most foods and not damage their orthodontic appliances — “braces.”

There are three food types that DO cause problems:

1. Hard Foods
2. Sticky and Chewy Foods
3. Food High in Sugar Content

1. Hard Foods cause damage by bending archwires, destroying the cement under the bands and loosen the brackets or tubes attached directly to the teeth. Some of the foods we should be careful about are listed below:

DON'Ts

Ice
Popcorn
Corn Nuts
Pizza Crust
Rolled Tacos
Pretzels
Hard Rolls or Bread Sticks
Sunflower Seeds
Peanut Brittle

DO's

Pears and Mangos cut in small pieces
Apples and pears cut in small pieces
Creamy peanut butter

2. Sticky and Chewy Foods can damage appliances by bending wires, pulling cement loose and detaching direct bonded brackets. Some examples are:

Taffy	Sugar Daddies	Raisins	Caramel
Beef Jerky	Milk Duds	Licorice	Milky Ways
Snickers	Abba Zabbas	Airheads	Twix

3. Food High in Sugar Content should be avoided all together. Brush your teeth immediately after sweets.

Please avoid foods high in sugar and minimize the use of carbonated drinks.
DO NOT CHEW ON PENCILS OR PENS!

Have a Dental Emergency? Our Team is Here to Help!

During normal business hours, **call/text: (619) 336-8478**

After hours, call/text our emergency number and leave a message with your name, call back number and message about the issue.

PEDIATRIC DENTISTRY: 619-790-1023 or 619-790-1024

ORTHODONTICS: 619-432-0069
ADULT DENTISTRY: 619-432-0070



**PEDIATRIC DENTISTRY
TEEN & ADULT DENTISTRY
ORTHODONTICS FOR ALL AGES**

Los Alimentos y Tus Aparatos

Los pacientes precavidos probablemente comen casi todos los tipos de alimentos y no dañan sus aparatos ortodóncicos (frenos).

Hay tres tipos de alimentos que CAUSAN problemas:

1. Alimentos duros.
2. Alimentos pegajosos y chiclosos.
3. Alimentos con un alto contenido de azúcar.

1. Los alimentos duros causan daño porque doblan los arcos de alambre, destruyen el cemento que se encuentra debajo de las bandas, y aflojan los soportes o los tubos fijados directamente sobre los dientes. A continuación mencionamos algunos de los alimentos con los que debemos tener precaución:

NO COMER

No masticar hielo
Palomitas de maíz
Corn Nuts
El borde de la pizza
Tacos dorados
Pretzels
Pan duro
Semillas de girasol ó de calabaza
Dulce chicloso con nueces ó pasas

COMER

Trozos de zanahoria y trozos de apio
Manzanas y peras (cortar en piezas pequeñas)
Crema de mani

2. Los alimentos pegajosos y chiclosos pueden dañar los aparatos dentales porque doblan los arcos de alambre, aflojan el cemento y desprenden los soportes que están fijado directamente. Éstos son algunos ejemplos:

Taffy	Sugar Daddy	Pasas	Caramelos
Carne Seca	Milk Duds	Licorice	Milky Way
Snickers	Abba Zabbas	Airheads	Twix

3. Los alimentos con un alto contenido de azúcar deben evitarse en general. Cepilla tus dientes inmediatamente después de comer dulces.

Evita los alimentos que tienen un alto contenido de azúcar y minimiza el consumo de bebidas carbonatadas.

¡NO MUERDAS LOS LÁPICES Y PLUMAS!

Have a Dental Emergency? Our Team is Here to Help!

During normal business hours, **call/text: (619) 336-8478**

After hours, call/text our emergency number and leave a message with your name, call back number and message about the issue.

PEDIATRIC DENTISTRY: 619-790-1023 or 619-790-1024

ORTHODONTICS: 619-432-0069
ADULT DENTISTRY: 619-432-0070