

ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ УСТАНОВКИ БРЕКЕТОВ?

Ношение брекетов – отнюдь не повод отказываться от любимой еды, но все же следует придерживаться некоторых правил.



Продукты, которые следует исключить:

Липнущие продукты (ириски, тянучки, халва, нуга, чипсы, жевательная резинка)



Твердые продукты (карамель, сушки, сухари, орехи)



Употреблять с осторожностью:

Твердые овощи и фрукты, жесткое мясо, продукты, требующие откусывания следует резать на маленькие кусочки



Продукты с красителями



Избегать холодной, или очень горячей пищи