**PENDANT LA DURÉE DU TRAITEMENT D'ORTHODONTIE FIXE, VOICI CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE**

Après le premier rendez-vous où les brackets sont placés, il est normal d'éprouver des douleurs, de la sensibilité et des mouvements dentaires pendant 3 à 5 jours. De plus, des irritations peuvent également survenir sur les lèvres et les joues.

Noix dures comme les noisettes, les cacahuètes, les pois chiches et les amandes, le pain frit, les toasts durs, les bagels durs, les parties dures du pain, le pop-corn, les croustilles, les délices turcs, le chewing-gum, les figues sèches, les chocolats collants et durs au caramel, les aliments collants tels sous forme de pâte ne doit pas être consommée.

Les fruits tels que les pommes, les poires et les pêches à mordre avec les dents de devant doivent être coupés en petits morceaux puis mâchés avec les dents du fond.

Le chocolat et le sucre ne doivent jamais être mâchés. Si ces aliments doivent être consommés, ils devraient être dissous sur la langue.

Les aliments tels que le poulet et la viande ne doivent pas être grattés de l'os avec les dents.

Les carottes et les concombres doivent être consommés sous forme râpée plutôt que sous forme entière.

Lors de la consommation de fruits à noyau tels que les olives, les cerises, les cerises acides et les prunes, les graines doivent être retirées et mangées, et les graines ne doivent pas être retirées à l'intérieur de la bouche.

Èvitez de manger des parties sèches et croustillantes de pita et de pizza.

Les boissons acides artificielles telles que le cola, le fanta, le sprite ne doivent pas être bues. Vous pouvez boire du jus et du soda.

 Les résidus alimentaires peuvent s'accumuler entre les fils, qui sont les outils du traitement orthodontique, plus facilement et il est plus difficile à nettoyer. Par conséquent, la personne recevant le traitement doit se brosser les dents avec une brosse à dents normale pendant 2 à 3 minutes 3 fois par jour après chaque repas. La brosse doit être remplacée par une nouvelle une fois par mois et toutes les dents doivent être soigneusement brossées une par une, en particulier à la jonction des dents et des gencives, avec des mouvements circulaires.

En plus du brossage quotidien, la brosse d'interface et les espaces interdentaires que la brosse à dents ne peut pas atteindre doivent être nettoyés une fois par jour.